DEEPAK CHOPRA

Autor de *Las siete leyes espirituales del éxito* y

RUDOLPH E. TANZI

Profesor de Neurología en la Universidad de Harvard



SUPER CEREBRO

DESCUBRE EL PODER DE TU MENTE PARA POTENCIAR AL MÁXIMO LA SALUD, LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR ESPIRITUAL



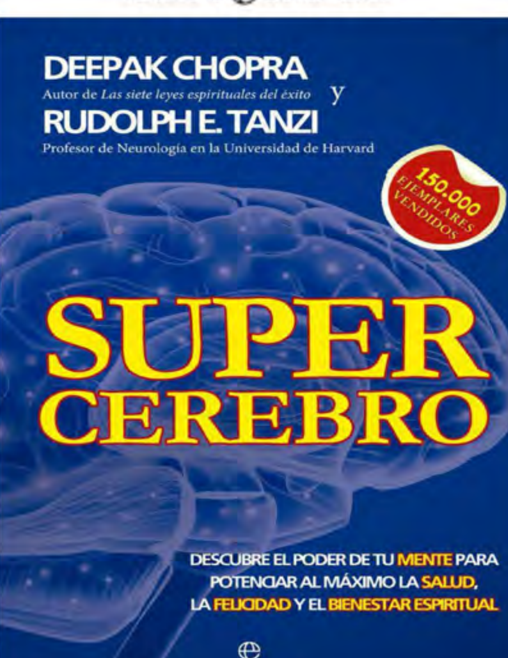
Deepak Chopra y Rudolph E. Tanzi

Supercerebro

Descubre el poder de tu mente para potenciar al máximo la salud, la felicidad y el bienestar espiritual

Traducción del inglés
Concepción Rodríguez González

la esfera de los libros



Para nuestras esposas y nuestras cariñosas familias.

«Aristóteles enseñaba que el cerebro existe únicamente para enfriar la sangre y que no está involucrado en los procesos de pensamiento. Esto solo puede aplicarse a ciertas personas».

WILL CUPPY

Agradecimientos

Este libro ha requerido el apoyo de gente que se ha convertido para mí en una familia, una familia que siempre ha sido útil, cordial y que nunca se peleaba en el día de Acción de Gracias. En el Chopra Center, Carolyn, Felicia y Tori gestionan mi vida mucho mejor de lo que podría hacerlo yo. Y el mismo cuidado le han dedicado a mis escritos Julia Pastore, Tina Constable y Tara Gilbride. Mi más afectuoso agradecimiento para todas vosotras, y también para la familia que tengo en casa, tan fiel como siempre.

He tardado más de dos décadas en decidirme a trabajar con un colaborador y, ahora que esta fase ha comenzado, permitidme reconocer que Rudy ha sido el mejor de los colaboradores, un revelador ejemplo de lo que es un consumado científico con una visión espiritual de las posibilidades de la vida.

DEEPAK CHOPRA

Mi contribución a este libro no habría sido posible sin el constante apoyo, consejo e inspiración de mi adorable esposa, Dora, y sin el amor de nuestra hermosa hija, Lyla. A lo largo de mi vida, he tenido la suerte de que mis padres y mi familia hayan enfatizado siempre la importancia del amor y de mantener el equilibrio en el desarrollo mental y espiritual. Gracias también a Julia Pastore, Tina Constable y Tara Gilbride por compartir nuestra pasión y nuestra ilusión de hacer posible este libro.

Y, finalmente, me gustaría darle las gracias a Deepak por ser

el colaborador perfecto y por convertirse en un querido amigo y hermano mientras escribíamos juntos. La maravillosa y única perspectiva de Deepak sobre las facetas espiritual y científica del mundo, junto con su impecable habilidad para expresarla, ha hecho que escribir este libro fuera un auténtico placer.

RUDOLPH E. TANZI

PARTE I. EL DESARROLLO DE TU MAYOR DON

I. Una época dorada para el cerebro

¿Qué sabemos en realidad sobre el cerebro humano? En las décadas de los setenta y los ochenta, cuando los autores de este libro estaban estudiando, la respuesta más sincera era «muy poco». Por aquel entonces circulaba un dicho: «Estudiar el cerebro es como colocar un fonendoscopio fuera del Astrodome para aprender las reglas del fútbol».

Tu cerebro contiene alrededor de cien mil millones de células nerviosas que establecen un billón, o quizá incluso un trillón, de conexiones llamadas sinapsis. Estas conexiones están en un constante estado de remodelación dinámica en respuesta al mundo que te rodea. Son una minúscula, pero estupenda, maravilla de la naturaleza.

A todo el mundo le asombra el cerebro, que en su día fue apodado «el universo de kilo y medio». Y con razón. Tu cerebro no solo interpreta el mundo, lo crea. Todo lo que ves, oyes, tocas, saboreas y hueles no tendría ninguna de esas cualidades sin el cerebro. Cualquier cosa que experimentes hoy (tu café matutino, el amor que sientes por tu familia, una idea brillante que se te ocurre en el trabajo) ha sido hecha a medida específicamente para ti.

De inmediato nos encontramos con un asunto crucial. Si tu mundo es único y ha sido creado a tu medida y solo para ti, ¿quién está detrás de tan magnífica creatividad, tu cerebro o tú? Si la respuesta es «tú», la puerta a una mayor creatividad está abierta de par en par. Si la respuesta es «tu cerebro», lo que eres capaz de hacer podría tener drásticas limitaciones físicas. Tal vez tus genes te cohíban, o quizá algunos recuerdos tóxicos o una baja autoestima. Puede que no llegues a explotar todo tu potencial debido a unas expectativas limitadas que han

reducido tu conciencia, incluso aunque no te des cuenta.

Las circunstancias podrían remitirnos sin problemas a ambas situaciones, la del potencial ilimitado o la de la limitación física. Si la comparamos con la del pasado, la ciencia actual acumula nuevos datos a una velocidad asombrosa. Hemos entrado en una época dorada en la investigación cerebral. Cada mes aparecen nuevos descubrimientos, pero en medio de tanto avance apasionante, ¿qué ocurre con el individuo? ¿Qué pasa con la persona que depende del cerebro para todo? ¿Es también una época dorada para *tu* cerebro?

Hemos detectado un enorme abismo entre las brillantes investigaciones y la realidad cotidiana. Hay un antiguo dicho de la facultad de medicina: las personas utilizan tan solo alrededor de un 10 por ciento de su cerebro. Literalmente, no es cierto. En un adulto sano, las redes neuronales operan al máximo de su capacidad todo el tiempo. Ni siquiera los más sofisticados métodos de escaneo cerebral mostrarían alguna diferencia entre el cerebro de Shakespeare mientras escribía un soliloquio de *Hamlet* y el de un aspirante a poeta escribiendo su primer soneto. Pero el cerebro físico no es lo más importante, ni de lejos.

Para crear la época dorada de tu cerebro, debes utilizar de otra manera el don que la naturaleza te ha otorgado. Lo que hace que la vida sea más vital, motivadora y exitosa no es un mayor número de neuronas o algún tipo de magia existente dentro de tu materia gris. Los genes tienen su papel, pero estos, al igual que el resto del cerebro, también son dinámicos. Todos los días te adentras en la tormenta invisible de actividad química y eléctrica que forma el entorno cerebral. Actúas como líder, inventor, maestro y usuario de tu cerebro, y todo a la vez.

- Como *líder*, le das las órdenes del día a tu cerebro.

- Como *inventor*, creas nuevos caminos y conexiones dentro de tu cerebro que no existían ayer.
- Como *maestro*, entrenas a tu cerebro para que aprenda nuevas habilidades.
- Como *usuario*, eres responsable de mantener a tu cerebro en un buen estado operativo.

En estos cuatro papeles se encuentran todas las diferencias entre el cerebro cotidiano (vamos a apodarlo el «cerebro base») y lo que nosotros denominamos supercerebro. Las diferencias son inmensas. Aunque no hayas conectado con tu cerebro pensando: «¿Qué órdenes debería darte hoy?» o «¿Qué nuevos caminos quiero crear?», eso es justo lo que has hecho. El mundo personalizado en el que vives necesita un creador. Y ese creador no es tu cerebro, sino tú.

El supercerebro es la base de un creador plenamente consciente que utiliza el cerebro para sacar el máximo partido. Tu cerebro posee una infinita capacidad de adaptación, y podrías representar tu cuádruple papel (líder, inventor, maestro y usuario) con resultados muchísimo más satisfactorios que los que obtienes ahora.

Líder. Las órdenes que das no son como las indicaciones que se le dan a un ordenador, del tipo «Borrar» o «Página siguiente». Esas son indicaciones mecánicas integradas en una máquina. Tus órdenes son recibidas por un organismo vivo que cambia cada vez que le envías una instrucción. Si piensas: «Quiero tomar beicon y huevos, lo mismo que ayer», tu cerebro no cambia en absoluto. Si en lugar de eso piensas: «¿Qué voy a desayunar hoy? Me apetece algo diferente», te adentras de repente en una reserva de creatividad. La creatividad es una

inspiración viviente, siempre nueva, que ningún ordenador puede igualar. ¿Por qué no sacarle el máximo partido? El cerebro posee la extraordinaria capacidad de darte más cuanto más le pides.

Traslademos esta idea a tu forma de relacionarte con tu cerebro ahora y a cómo podrías hacerlo. Observa las listas que hay a continuación. ¿Con cuál de las dos te identificas?

CEREBRO BASE

- No me planteo comportarme de una manera distinta a como lo hice ayer.
- Soy una criatura de costumbres.
- No estimulo mi mente con cosas nuevas muy a menudo.
- Me gusta rodearme de cosas familiares. Es la forma más cómoda de vivir.
- Si soy sincero, me aburre la rutina en casa, en el trabajo y en mis relaciones.

SUPERCEREBRO

- Cada día es un mundo nuevo para mí.
- Pongo cuidado en no crearme malos hábitos y, si caigo en alguno, lo dejo sin muchos problemas.
- Me gusta improvisar.
- Detesto el aburrimiento, que para mí significa rutina.
- Me atraen las cosas nuevas en distintas áreas de mi vida.

Inventor. Tu cerebro evoluciona constantemente. Se trata de una evolución individual, lo que convierte al cerebro en un caso único (y en uno de los mayores enigmas). El corazón y el hígado con los que naciste estarán más o menos igual cuando mueras. Pero el cerebro no. Es capaz de evolucionar y mejorar a lo largo de tu vida. Si inventas cosas nuevas para que lo haga, te convertirás en la fuente de nuevas habilidades. Hay una impactante teoría, cuyo lema es «diez mil horas», que afirma que puedes llegar a ser experto en cualquier materia si te dedicas a ella durante ese tiempo, incluso en materias como la pintura o la música, que en su día estaban reservadas solo a aquellos con talento. Si has visto alguna vez el espectáculo del Cirque du Soleil, quizá hayas dado por hecho que todos sus asombrosos acróbatas proceden de familias circenses o de compañías teatrales extranjeras, pero lo cierto es que cualquier persona normal y corriente puede aprender a realizar todas las actuaciones del Cirque du Soleil, con escasas excepciones, si asiste a una academia especial. En cierto sentido, tu vida es un conjunto de habilidades, entre las que se encuentran caminar, hablar o leer. Nuestro error es poner límites a dichas habilidades. No obstante, si le dedicas diez mil horas (o menos) al sentido del equilibrio que te permite gatear, andar, correr o montar en bicicleta, podrás caminar por una cuerda floja colocada entre dos rascacielos. Si dejas de pedirle a tu cerebro que perfeccione nuevas habilidades cada día, le estás exigiendo muy poco.

¿Con cuál te identificas?

CEREBRO BASE

- No puedo decir que aprenda tanto como cuando era más joven.

- Si aprendo una nueva habilidad, lo hago solo hasta cierto punto.
- Me cuesta aceptar los cambios, y en ocasiones me parecen una amenaza.
- Si ya se me da bien algo, no intento mejorar más.
- Invierto mucho tiempo en actividades pasivas, como ver la televisión.

SUPERCEREBRO

- Seguiré evolucionando durante toda mi vida.
- Si aprendo una nueva habilidad, intento llegar lo más lejos posible.
- Me adapto rápidamente a los cambios.
- Si no se me da bien algo la primera vez que lo intento, no pasa nada.
- Me encanta la actividad, y solo descanso un tiempo razonable.

Maestro. El origen de los conocimientos no está en los hechos, sino en la curiosidad. Un maestro inspirado puede cambiar la vida de un alumno acicateando su curiosidad. Tú puedes hacer lo mismo con tu cerebro, pero con una gran diferencia: ambos sois a la vez profesores y alumnos. Avivar tu curiosidad es responsabilidad tuya y, si lo consigues, también serás tú quien se sienta inspirado. Ningún cerebro se siente inspirado, pero cuando tú lo estás, pones en marcha una cascada de reacciones que lo activan; un cerebro sin curiosidad, sin embargo, está prácticamente dormido. (Y también puede desmoronarse; existen pruebas de que podemos prevenir los síntomas de senilidad y envejecimiento cerebral si

mantenemos las relaciones sociales y la curiosidad intelectual durante toda nuestra vida). Como buen profesor, debes corregir los errores, incentivar los puntos fuertes, fijarte en cuándo el alumno está preparado para nuevos cambios, etc. Como alumno brillante, debes permanecer abierto a las cosas que no conoces, mostrarte receptivo y rechazar la estrechez de miras.

¿Con cuál te identificas?

CEREBRO BASE

- Estoy bastante conforme con mi visión de la vida.
- Estoy apegado a mis creencias y opiniones.
- Dejo que los expertos sean otros.
- Pocas veces veo programas educativos o asisto a conferencias.
- Hace mucho que no me siento realmente inspirado.

SUPERCEREBRO

- Me gusta reinventarme a mí mismo.
- Hace poco que cambié una creencia u opinión que había mantenido desde hacía años.
- Hay al menos una cosa en la que soy experto.
- Me atraen los programas educativos, tanto los televisivos como los de los centros de enseñanza locales.
- Mi vida me inspira a diario.

Usuario. No existe un manual de usuarios para el cerebro, pero este también necesita una fuente de alimentación,

reparaciones y una gestión adecuada. Ciertos alimentos son físicos; hoy día está en boga una «alimentación cerebral» que impulsa a la gente a adquirir ciertas vitaminas y enzimas. Sin embargo, la alimentación más apropiada para el cerebro debe ser tanto física como mental. El alcohol y el tabaco son tóxicos, y exponer a tu cerebro a ellos es maltratarlo. La furia, el miedo, el estrés y la depresión también son una especie de maltrato. Mientras escribimos esto, un nuevo estudio ha demostrado que el estrés rutinario bloquea el córtex prefrontal, la parte del cerebro responsable de la toma de decisiones, de la corrección de errores y de la evaluación de situaciones. Esa es la razón de que la gente se vuelva loca en los atascos de tráfico. Se trata de un estrés rutinario, pero la rabia, la frustración y la impotencia que sienten algunos conductores indica que su corteza prefrontal ha dejado de regular los impulsos primarios que debe controlar. Volvemos a lo mismo una y otra vez: usa tu cerebro, no dejes que tu cerebro te use a ti. La rabia en la carretera es un ejemplo de lo que ocurre cuando tu cerebro te utiliza, pero también lo son los recuerdos nocivos, las heridas de viejos traumas, los malos hábitos que no puedes dejar y, lo más trágico de todo, las adicciones descontroladas. Este es un tema muy importante al que debemos prestar atención.

¿Con cuál te identificas?

CEREBRO BASE

- Hace poco perdí el control en cierta área de mi vida.
- Mi nivel de estrés es demasiado elevado, pero lo sobrellevo como puedo.
- Me preocupa la depresión o estoy deprimido.
- Es posible que mi vida tome una dirección que no

deseo.

- Mis pensamientos pueden llegar a ser obsesivos, aterradores o aprensivos.

SUPERCEREBRO

- Me controlo sin problemas.
- Evito deliberadamente situaciones estresantes: me alejo de ellas o las dejo pasar.
- Casi siempre estoy de buen humor.
- A excepción de algunos sucesos inesperados, mi vida marcha en la dirección que deseo.
- Me gusta cómo piensa mi mente.

Es posible que tu cerebro no tenga manual de instrucciones, pero aun así puedes utilizarlo para crear un camino de desarrollo, logros, satisfacción personal y nuevas habilidades. Aunque no te des cuenta, puedes dar un salto cuántico en la utilización de tu cerebro. Nuestro objetivo final es el cerebro iluminado, que está por encima de los cuatro papeles que interpretas. Se trata de un tipo especial de relación en la que tú actúas como observador, como testigo silencioso de todo lo que hace el cerebro. He aquí lo trascendente. Cuando eres capaz de ser un testigo silencioso, la actividad cerebral no puede confundirte. Te encuentras en un estado de paz y comprensión que te permite descubrir la respuesta a las eternas preguntas sobre Dios, sobre el alma y sobre la vida después de la muerte. La razón por la que creemos que este aspecto de la vida es real es que cuando la mente desea trascender, el cerebro está dispuesto a seguirla.

Una nueva relación

Cuando Albert Einstein murió en 1955 a la edad de setenta y seis años, se despertó una tremenda curiosidad por el cerebro más famoso del siglo XX. Asumiendo que semejante genialidad debía tener una base física, se le realizó una autopsia al cerebro de Einstein. Sin embargo, este pesó un 10 por ciento menos que el cerebro medio, en contra de las expectativas que afirmaban que las grandes ideas requieren grandes cerebros. En aquella época aún no se habían empezado a estudiar los genes, y las teorías avanzadas sobre la formación de nuevas conexiones sinápticas tardarían décadas en aparecer. Ambos campos suponen un extraordinario avance en el mundo del conocimiento. Quizá no puedas ver cómo funcionan los genes, pero sí puedes observar cómo las neuronas crean nuevos axones y dendritas, las extensiones filiformes que permiten que una célula cerebral se conecte a otra. Ahora sabemos que el cerebro puede formar nuevos axones y dendritas hasta el final de la vida, lo que aumenta enormemente las esperanzas de poder prevenir la senilidad, por ejemplo, y de preservar nuestra capacidad mental de manera indefinida. (La capacidad del cerebro para crear nuevas conexiones es tan extraordinaria que un feto a punto de nacer forma unas 250.000 células cerebrales nuevas por minuto y, por tanto, millones de nuevas conexiones sinápticas en ese mismo período de tiempo).

Aun así, somos tan ingenuos como aquellos reporteros periodísticos que estaban impacientes por contarle al mundo que Einstein tenía un cerebro descomunal: seguimos haciendo hincapié en lo físico. No hay un peso específico que determine cómo se relaciona una persona con el cerebro. En nuestra opinión, el cerebro no hará cosas nuevas e inesperadas a menos que establezcamos una nueva relación con él. Piensa en los niños desmotivados de los colegios. Todos hemos tenido

compañeros de clase así, y por lo general se sentaban en la última fila. Su comportamiento sigue un triste patrón.

Primero, el niño intenta seguir el ritmo de los demás alumnos. Cuando no lo consigue, por la razón que sea, aparece el desánimo. El chico deja de esforzarse tanto como los que tienen éxito y alicientes. La fase siguiente es el mal comportamiento: empieza a hacer ruidos molestos o travesuras para llamar la atención. Todos los niños necesitan atención, aunque sea negativa. Las interrupciones pueden ser agresivas, pero al final el niño se da cuenta de que no le ocurre nada bueno. Comportarse mal solo conlleva rechazo y castigos. Así pues, se adentra en la fase final, que es el silencio resentido. No vuelve a esforzarse por seguir a la par del resto de la clase. Sus compañeros lo consideran lento o estúpido, un marginado. El colegio se transforma en una prisión agobiante, y no en un lugar enriquecedor.

No es difícil ver cómo afecta este ciclo de comportamiento al cerebro. Ahora sabemos que los bebés nacen con el 90 por ciento de su cerebro formado y con millones de conexiones extra. Así pues, pasamos los primeros cinco años de vida cribando las conexiones que no se utilizan y desarrollando las que nos llevarán a aprender nuevas habilidades. Podemos conjeturar que un niño desanimado aborta este proceso. Las habilidades útiles no se desarrollan, y las partes del cerebro que caen en desuso se atrofian. El desánimo es holístico: engloba el cerebro, la psique, las emociones, el comportamiento y las oportunidades posteriores en la vida.

Para que un cerebro funcione bien necesita estímulo. Pero está claro que el estímulo es secundario a lo que siente el niño, que es algo mental y psicológico. Un niño desanimado se relaciona con su cerebro de manera distinta que un niño motivado, y su cerebro también responde de manera diferente.

El supercerebro se basa en el credo de que es necesario

conectar la mente y el cerebro de una nueva forma. La diferencia crucial no está en el lado físico, sino en la resolución personal, en la intención, en la paciencia, en la esperanza y en la diligencia. Para bien o para mal, todas estas cosas dependen de la relación que la mente tenga con el cerebro.

Podemos resumir esta relación en diez principios:

CREDO DEL SUPERCEREBRO

CÓMO SE RELACIONA LA MENTE CON EL CEREBRO

1. 1El proceso siempre implica ciclos de retroalimentación.
2. Estos ciclos de retroalimentación son inteligentes y adaptables.
3. La dinámica cerebral entra y sale del equilibrio, pero siempre llega a un balance global favorable conocido como homeostasis.
4. Utilizamos nuestro cerebro para evolucionar y desarrollarnos, guiados por nuestras intenciones.
5. La autorreflexión nos impulsa a adentrarnos en territorios desconocidos.
6. Muchas de las áreas cerebrales se coordinan simultáneamente.
7. Poseemos la capacidad de supervisar varios niveles de conciencia, aunque nuestra atención suela estar confinada a un único nivel (por ejemplo, caminar, dormir o soñar).
8. Todas las cualidades del mundo que conocemos, tales como la imagen, el sonido, la textura o el sabor, son creadas por una misteriosa interacción entre mente y cerebro.

9. La mente, y no el cerebro, es la fuente de la conciencia.
10. Tan solo la conciencia puede entender la conciencia. No hay ninguna explicación mecánica satisfactoria basada en datos cerebrales.

Todas son grandes ideas. Tenemos que explicar un montón de cosas, pero queríamos que vieras las grandes ideas nada más empezar. Con solo tres de las palabras del punto número uno (*ciclos de retroalimentación*), podrías hechizar a una clase de medicina durante todo un año. El cuerpo es un inmenso ciclo de retroalimentación compuesto por billones de ciclos diminutos. Todas las células se comunican entre sí y escuchan las respuestas que reciben. Esa es la esencia de la retroalimentación, un término tomado de la electrónica. El termostato de tu salón registra la temperatura y enciende la calefacción si la estancia se queda demasiado fría. Cuando la temperatura aumenta, el termostato recibe esa información y responde apagando la calefacción.

Lo mismo ocurre con los interruptores corporales que regulan la temperatura. Como ves, hasta el momento no hay nada fascinante. Sin embargo, cuando se te ocurre una idea, tu cerebro envía información al corazón, y si el mensaje es de nerviosismo, excitación sexual o algún otro estado, puede hacer que el corazón empiece a latir más deprisa. El cerebro enviará un contramensaje para decirle al corazón que reduzca el ritmo de nuevo, pero si el ciclo de retroalimentación se rompe, el corazón seguirá corriendo como un caballo desbocado. Los pacientes que toman esteroides sintéticos están sustituyendo los esteroides naturales producidos por el sistema endocrino. Cuantos más esteroides artificiales toman, más se anulan los naturales, y al final las glándulas adrenales se atrofian.

Las glándulas adrenales son las responsables de transmitir los mensajes que reducen el ritmo cardíaco. Así pues, si un paciente deja de tomar fármacos esteroideos de golpe en lugar de hacerlo de manera gradual, el cuerpo podría quedarse sin frenos, ya que la glándula adrenal no tiene tiempo para regenerarse. En ese caso, alguien podría colarse detrás de ti, gritar: «¡Bu!», y hacer que tu corazón se desbocara. ¿El resultado? Un infarto. Ante semejante posibilidad, de pronto el ciclo de retroalimentación empieza a resultar fascinante. Para convertirlo en hechizante, diremos que hay maneras extraordinarias de utilizar la retroalimentación cerebral. Cualquier persona normal y corriente enganchada a una máquina de biorretroalimentación aprende rápidamente a controlar los mecanismos corporales que por lo general funcionan de manera automática. Puede disminuir tu presión arterial, por ejemplo, o cambiar el ritmo de su corazón. También puede generar el estado de ondas alfa que se asocia con la meditación y la creación artística.

En realidad, la máquina de biorretroalimentación no es necesaria. Prueba con el siguiente ejercicio: mírate la palma de la mano. Siéntela mientras la observas. Ahora imagina que se pone cada vez más caliente. Continúa mirándola y sintiendo cómo se calienta; nota cómo se pone más roja a cada momento que pasa. Si te concentras en esta intención, la palma de tu mano se pondrá realmente más caliente y roja. Los monjes budistas tibetanos utilizan este sencillo ciclo de biorretroalimentación (una técnica de meditación avanzada conocida como *tumo*) para calentar todo su cuerpo.

Esta técnica es tan efectiva que los monjes que la utilizan pueden sentarse en cuevas gélidas y meditar toda una noche sin llevar puesta otra cosa que la finísima túnica de seda azafrán. Ahora, el sencillo ciclo de retroalimentación se ha convertido en algo hechizante, ya que lo que podemos

conseguir cuando nos concentramos en él no tiene límites. Los mismos monjes budistas alcanzan estados de compasión, por ejemplo, que dependen de cambios físicos producidos en la corteza prefrontal del cerebro. Y sus cerebros no hacen esto por sí solos; siguen las órdenes de la mente. Así pues, acabamos de cruzar una frontera. Cuando un ciclo de retroalimentación mantiene el ritmo cardíaco normal, el mecanismo es involuntario: el cerebro te está utilizando a ti. Sin embargo, si cambias el ritmo cardíaco de manera voluntaria (cuando piensas en la persona de la que estás enamorado, por ejemplo), eres tú quien lo utilizas a él.

Apliquemos este concepto a la posibilidad de una vida feliz o miserable. Piensa en las víctimas de un derrame cerebral. La ciencia médica ha realizado enormes avances en lo que respecta a la supervivencia de los pacientes tras derrames masivos, algunos de los cuales pueden atribuirse a fármacos mejores y al rápido despliegue de las unidades traumatológicas, ya que lo ideal es tratar los accidentes cerebrovasculares lo antes posible. El aumento de la rapidez de la asistencia, en comparación con el pasado, ha salvado incontables vidas.

No obstante, sobrevivir no es lo mismo que recuperarse. Ningún fármaco tiene mucho éxito a la hora de ayudar a las víctimas a recuperarse de la parálisis, que es el efecto más común del derrame cerebral. Como ocurría con los niños desanimados, parece que en los pacientes con derrame todo depende de la retroalimentación. En el pasado, la mayoría acababan sentados en una silla con atención médica, y lo más fácil para ellos era utilizar la parte del cuerpo que no se había visto afectada por la parálisis. En la actualidad, la rehabilitación se centra en el camino más difícil. Si el paciente tiene la mano izquierda paralizada, por ejemplo, el terapeuta hará que utilice solo esa mano para coger una taza de café o cepillarse el cabello.

Al principio, estas tareas son físicamente imposibles. Incluso alzar un poco la mano paralizada provoca dolor y frustración. Pero si el paciente se concentra en la intención de utilizar la mano afectada una y otra vez, desarrollará nuevos ciclos de retroalimentación. El cerebro se adapta y, poco a poco, se crea una nueva función. En la actualidad observamos recuperaciones asombrosas en pacientes que caminan, hablan y utilizan sus extremidades con normalidad después de una rehabilitación intensiva. Hace veinte años, dichas funciones se habrían atrofiado o habrían mostrado solo pequeñas mejoras.

Y hemos llegado hasta aquí explorando únicamente las implicaciones de tres palabras.

El credo del supercerebro une dos mundos, el de la biología y el de la experiencia. La biología es estupenda para explicar los procesos físicos, pero no nos ayuda a encontrar el significado ni el propósito de nuestra experiencia subjetiva. ¿Qué se siente al ser un niño desmotivado o un paciente paralizado? La historia comienza con esa pregunta, y la biología va después. Necesitamos ambos mundos para comprendernos a nosotros mismos. De otra forma, caeremos en la falacia biológica, que sostiene que los seres humanos estamos controlados por nuestro cerebro. Sin tener en cuenta las incontables desavenencias existentes entre las distintas teorías sobre la mente y el cerebro, el objetivo está claro: queremos utilizar nuestros cerebros, y no dejar que ellos nos utilicen.

Desarrollaremos estos diez principios a medida que el libro avance. Todos los principales avances de la neurociencia apuntan en la misma dirección: el cerebro humano puede hacer mucho más de lo que nadie se imaginaba. En contra de lo que afirman algunas creencias anticuadas, sus limitaciones las imponemos nosotros, no las deficiencias físicas. Por ejemplo, en la época en que nosotros terminamos nuestra formación médica y científica, la naturaleza de la memoria era un

completo misterio. Había otro dicho circulante por aquel entonces: «Sabemos tanto sobre la memoria como si el cerebro estuviera relleno de serrín». Por fortuna, los métodos de escaneo cerebral estaban a la vuelta de la esquina, y hoy en día los investigadores pueden ver a tiempo real cómo «se iluminan» ciertas áreas del cerebro, cómo se disparan las neuronas cuando los pacientes recuerdan ciertas cosas. El techo del Astrodome está ahora hecho de cristal, podríamos decir.

Sin embargo, la memoria sigue siendo muy escurridiza. No deja rastros físicos en las células cerebrales, y nadie sabe en realidad cómo se almacenan nuestros recuerdos. Aunque esa no es razón para poner límites a lo que nuestro cerebro es capaz de recordar. A una joven india, un portento de las matemáticas, se le pidió en una demostración que multiplicara de cabeza dos números, cada uno con treinta dígitos. Ella dijo la respuesta, una cifra de sesenta y cuatro o sesenta y cinco dígitos, segundos después de escuchar los dos números. Por lo general, las personas normales solo recuerdan seis o siete dígitos después de echarle un vistazo a una cifra. Entonces, ¿cuál será nuestro modelo de memoria, el de la persona normal o el de la excepcional? En lugar de pensar que el prodigio matemático tiene mejores genes o un don especial, hazte otra pregunta: ¿has entrenado a tu cerebro para tener una supermemoria? Existen cursos de entrenamiento para esa habilidad, y la gente normal y corriente que asiste a ellos es capaz de realizar hazañas tales como recitar de memoria la Biblia, sin utilizar más que los genes y los dones con los que nació. Todo depende de tu forma de relacionarte con el cerebro. Si tus expectativas son mayores, el rendimiento también es mayor.

Una de las características únicas del cerebro humano es que solo puede hacer aquello que cree que es capaz de hacer. En el momento en que dices: «Mi memoria no es lo que solía ser» o

«Ya no soy capaz de recordar nada», en realidad estás consiguiendo que tu cerebro acepte tus expectativas reducidas. Y las expectativas reducidas obtienen peores resultados. La primera regla del supercerebro es que tu cerebro siempre escucha a escondidas lo que piensas. Escucha y aprende. Si le enseñas limitaciones, se verá limitado. Pero ¿y si haces lo contrario? ¿Y si le enseñas a tu cerebro a ser ilimitado?

Imagina que tu cerebro es un enorme piano Steinway. Todas las teclas están en su lugar, listas para funcionar en cuanto las toque un dedo. Tanto si la persona que se sienta al teclado es un aprendiz como si se trata de un virtuoso de la talla de Vladimir Horowitz o Arthur Rubinstein, el instrumento es físicamente el mismo. Sin embargo, la música resultante es muy diferente. El principiante utiliza menos del uno por ciento del potencial del piano; el virtuoso lleva el instrumento hasta sus límites.

Si no hubiera virtuosos musicales en el mundo, nadie sabría jamás las cosas asombrosas que es capaz de hacer un Steinway. Por suerte, las investigaciones sobre el funcionamiento cerebral nos proporcionan espléndidos ejemplos del potencial sin explotar que tenemos a nuestra disposición. En la actualidad se ha empezado a estudiar a esos individuos extraordinarios con escáneres cerebrales, lo que hace que sus habilidades resulten más sorprendentes y, al mismo tiempo, más misteriosas.

Pensemos en Magnus Carlsen, el prodigio noruego del ajedrez. Alcanzó el más alto rango en ajedrez, el de Gran Maestro, a la edad de trece años (el tercero más joven de la historia). Por esa época, en una partida rápida, obligó a Gary Kasparov, el anterior campeón del mundo, a aceptar unas tablas. «Me sentía nervioso e intimidado», recuerda Carlsen, «si no, habría vencido». Para jugar al ajedrez a ese nivel, un gran maestro debe ser capaz de acceder, de forma instantánea y

automática, a las miles de partidas almacenadas en su memoria. Sabemos que el cerebro no está relleno de serrín, pero que una persona sea capaz de recordar tal cantidad de movimientos individuales, que suman muchos millones de posibilidades, es todo un misterio. En una demostración televisiva de sus habilidades, el joven Carlsen, que ahora ya tiene veintiún años, jugó partidas rápidas contra diez oponentes simultáneamente… de espaldas a los tableros.

En otras palabras, debía tener en mente diez tableros independientes, con sus treinta y dos piezas, y el reloj solo le permitía unos segundos para cada movimiento. La actuación de Carlsen muestra los límites de la memoria, o un pequeño porcentaje de esta. Para una persona normal, resulta difícil imaginarse tener una memoria semejante, pero el hecho es que Carlsen no forzaba su cerebro. Lo que hacía, según sus propias palabras, le parecía completamente natural.

Nosotros creemos que toda hazaña cerebral notable es un hito que nos marca el camino. No sabrás lo que tu cerebro puede hacer hasta que establezcas sus límites e intentes traspasarlos. Sin importar con cuánta eficiencia utilices tu cerebro ahora, hay una cosa segura: es la puerta hacia tu futuro. Tu éxito en la vida depende de tu cerebro, por la simple razón de que vivimos todas nuestras experiencias gracias al cerebro.

Queremos que *Supercerebro* sea un libro lo más práctico posible, y poder solucionar problemas que resultarían muy difíciles, o incluso imposibles, para el cerebro base. Cada capítulo finalizará con su propia sección de «Soluciones supercerebrales», compuesta por un grupo de sugerencias innovadoras para superar la mayoría de los desafíos más comunes en la vida.

II. Cinco mitos que eliminar

Relacionarte con tu cerebro de una forma nueva puede cambiar tu realidad. Cuanto más descubren los neurólogos, más parece que el cerebro oculta sus poderes. El cerebro procesa el material en bruto de la vida como un sirviente atento a todos tus deseos, a cualquier visión que puedas imaginar. El sólido mundo físico no puede resistirse a su poder, pero desbloquearlo requiere nuevas creencias. Tu cerebro no puede hacer lo que cree que no puede hacer.

Hay cinco mitos en particular que han demostrado ser un obstáculo y una limitación para el cambio. Todos se aceptaron como verdades incuestionables hace una década o dos.

El cerebro dañado no puede regenerarse. Ahora sabemos que el cerebro posee asombrosos poderes de curación, inimaginables en el pasado.

La configuración física del cerebro no puede cambiarse. Lo cierto es que las conexiones, tanto físicas como químicas, cambian continuamente, y nuestra capacidad para cambiar «el cableado» de nuestro cerebro permanece intacta desde el nacimiento hasta el final de la vida.

El envejecimiento cerebral es inevitable e irreversible. En contra de lo que afirma esta idea desfasada, cada día aparecen nuevas técnicas para mantener joven el cerebro y conservar la agudeza mental.

El cerebro pierde millones de células cada día, y las células cerebrales perdidas no pueden reemplazarse. De hecho, el cerebro contiene células madre que son capaces de madurar para transformarse en nuevas neuronas a lo largo de la vida. La pérdida y formación de células cerebrales es un asunto complejo. La mayoría de los descubrimientos traen buenas noticias para aquellos a quienes les preocupa perder la capacidad mental a medida que envejecen.

Las reacciones primitivas (miedo, ira, celos, agresividad) anulan el cerebro superior. Puesto que nuestros cerebros cuentan con una memoria genética acumulada durante miles de generaciones, el cerebro inferior sigue con nosotros, generando impulsos primitivos y a menudo negativos, como el miedo y la ira. Sin embargo, el cerebro está en constante evolución y ahora poseemos la capacidad de superar las reacciones del cerebro inferior gracias a nuestras decisiones y nuestro libre albedrío. El nuevo campo de la psicología positiva nos enseña a utilizar mejor nuestro libre albedrío para fomentar la felicidad y superar la negatividad.

Es una buena noticia que estos cinco mitos hayan sido desbancados. La vieja perspectiva hacía que el cerebro pareciera un órgano mecánico e inmutable que se deterioraba a un ritmo regular. Y eso está muy lejos de ser real. Tú creas tu realidad en este mismo instante, y si ese proceso sigue vivo y dinámico, tu cerebro será capaz de mantenerlo un año tras otro.

Ahora, hablemos con más detalle sobre cómo desmantelar esos viejos mitos que se aplican a nuestras experiencias y expectativas.

Mito 1: El cerebro dañado no puede regenerarse

Cuando el cerebro se lesiona (por ejemplo, por un traumatismo recibido en un accidente de coche o por un derrame), las células nerviosas y las conexiones que estas establecen entre sí (sinapsis) se pierden. Durante mucho tiempo se creyó que una vez que el cerebro se dañaba, las víctimas estaban obligadas de por vida a utilizar la zona cerebral que todavía les funcionaba. Sin embargo, en las dos últimas décadas se ha hecho un descubrimiento crucial, confirmado por tantos estudios que sería imposible enumerarlos todos. Cuando se pierden neuronas y sinapsis debido a una lesión, las neuronas vecinas compensan la pérdida e intentan restablecer las conexiones perdidas, lo que sirve para reconstruir de una manera efectiva la red neuronal dañada.

Las neuronas vecinas incrementan su campo de acción y crean una «regeneración compensatoria» de sus proyecciones fundamentales (el tronco principal o axón, y sus numerosas ramas filamentosas, conocidas como dendritas). Este nuevo crecimiento recupera las conexiones perdidas en la compleja rejilla neuronal de la que forman parte todas las células cerebrales.

Si miramos atrás, nos resulta extraño que la ciencia les negara en su día a las células cerebrales una capacidad común a otras células nerviosas. Desde finales del siglo XVIII, los científicos saben que las neuronas del sistema nervioso periférico (los nervios que recorren el cuerpo fuera del cerebro y la médula espinal) son capaces de regenerarse. En el año 1776, William Cumberland Cruikshank, un anatomista de origen escocés, cortó una sección de alrededor de un centímetro del nervio vago o «neumogástrico» en el cuello de un perro. A su paso por la garganta, el nervio vago avanza hacia el cerebro junto a la arteria carótida, y está relacionado con la regulación de algunas funciones muy importantes (ritmo cardíaco, sudoración, movimientos musculares del habla), entre las que

se encuentra mantener la laringe abierta para la respiración. Si se cortan las dos ramas del nervio, el resultado es letal. Cruikshank cortó tan solo una rama y descubrió que el hueco creado se rellenó enseguida con nuevo tejido nervioso. Sin embargo, cuando remitió su descubrimiento a la Royal Society, no encontró más que escepticismo, y su artículo no fue publicado hasta décadas más tarde.

Por aquel entonces había otras evidencias que empezaban a confirmar que los nervios periféricos como el vago pueden curarse cuando se seccionan. (Tú experimentas el mismo fenómeno si te haces un corte profundo en la mano que te deja un dedo entumecido; al poco tiempo, recuperas la sensibilidad). Sin embargo, durante siglos la gente ha creído que los nervios del sistema nervioso central (compuesto por el cerebro y la médula espinal) carecían de esa capacidad.

Es cierto que el sistema nervioso central no se regenera con la misma solidez y velocidad que el sistema nervioso periférico.

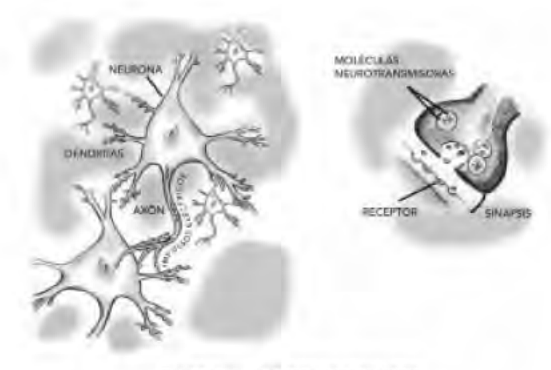


DIAGRAMA 1. NEURONAS Y SINAPSIS

Las células nerviosas (neuronas) son verdaderas maravillas de la naturaleza capaces de crear nuestro sentido de la realidad. Las neuronas se conectan entre sí para formar vastas e intrincadas redes neuronales. Tu cerebro contiene alrededor de cien mil millones de neuronas, y hasta un trillón de conexiones llamadas *sinapsis*.

Las neuronas proyectan filamentos serpenteantes conocidos como axones y dendritas, que liberan señales tanto químicas como eléctricas en el espacio sináptico. Una neurona posee muchas dendritas que reciben información de otras células nerviosas. Sin embargo, solo posee un axón, que puede llegar a alcanzar más de un metro de longitud. El cerebro de un hombre adulto está compuesto por unos cien mil millones de axones y por incontables dendritas: suficientes para envolver la Tierra unas cuatro veces.

Sin embargo, gracias a su «neuroplasticidad» el cerebro puede remodelar y reconfigurar sus conexiones después de una lesión. Esta reconfiguración es la definición funcional de la neuroplasticidad, que en estos momentos es un tema controvertido. «Neuro» viene de «neurona», y «plasticidad» significa «maleabilidad». La vieja teoría afirmaba que los niños configuraban sus redes neuronales de forma natural durante su desarrollo, y que después el proceso se detenía y el cerebro se volvía inmutable. Hoy día vemos las proyecciones de las células nerviosas cerebrales como largos y finísimos gusanos que se reconfiguran continuamente en función de las experiencias, el aprendizaje y las lesiones. Sanar y evolucionar son cosas íntimamente ligadas.

Tu cerebro se está remodelando en este mismo instante. No hace falta una lesión que desencadene el proceso: estar vivo es suficiente. Además, puedes estimular la neuroplasticidad exponiéndote a nuevas experiencias. Y el resultado es incluso mejor si intentas aprender nuevas habilidades de forma deliberada. Si muestras pasión y entusiasmo, mejor que mejor. El simple hecho de regalarle a una persona mayor una mascota a la que cuidar aumenta sus ganas de vivir. El hecho de que el cerebro se altere es la clave de la diferencia, pero debemos recordar que las neuronas son meros sirvientes. La hoja de disección revela cambios en las proyecciones nerviosas y en los genes. Sin embargo, lo que en realidad revigoriza a una persona mayor es adquirir un nuevo propósito y algo nuevo a lo que amar.

La neuroplasticidad es algo más que la mente sobre la materia. Es la mente que se convierte en materia cuando tus pensamientos generan un nuevo crecimiento neuronal. Al principio, el fenómeno fue objeto de burlas y se menospreció a los científicos por utilizar el término «neuroplasticidad». Todavía hoy muchos de los nuevos conceptos, que a buen seguro serán

fundamentales y predominantes en las próximas décadas, se consideran insignificantes e inútiles. La neuroplasticidad superó un mal comienzo y se convirtió en una estrella.

El descubrimiento de este poder de la mente sobre la materia tuvo un gran impacto en nosotros dos, los autores, en la década de los ochenta. Deepak estaba concentrado en el lado espiritual de la conexión mente-cuerpo, y promocionaba la meditación y la medicina alternativa. Se inspiraba en un dicho que había escuchado al principio de su carrera: «Si quieres saber cómo pensabas antes, mira tu cuerpo ahora. Si quieres saber cómo será tu cuerpo en el futuro, examina lo que piensas hoy».

A Rudy, este descubrimiento revolucionario le llegó cuando era un estudiante graduado inmerso en el programa neurociéntifico de la facultad de medicina de Harvard. Trabajaba en el Boston's Children Hospital, intentando aislar el gen que produce el tóxico cerebral fundamental en la enfermedad de alzheimer, la proteína amiloide beta (para abreviar, el betapéptido A): una sustancia viscosa que se acumula en el cerebro y está involucrada en el malfuncionamiento neuronal y su posterior desintegración. Rudy estudiaba minuciosamente todos los artículos que encontraba sobre el alzheimer y su amiloide tóxico. Podía presentarse en forma de amiloide beta en la enfermedad de alzheimer, o en la de prion amiloide en las enfermedades relacionadas con el mal de las vacas locas.

Un día leyó un artículo que mostraba cómo el cerebro de un paciente de alzheimer se había enfrentado a la acumulación del amiloide beta en un esfuerzo por remodelar la parte lesionada del cerebro relacionada con la memoria a corto plazo, el hipocampo, que está situado en el lóbulo temporal (llamado así porque dentro del cráneo se sitúa en la zona de las sienes).

El hecho de que el cerebro intentara encontrar una forma de eludir los devastadores daños cambió toda la perspectiva que Rudy tenía sobre el alzheimer, una enfermedad que había

estudiado día y noche en el interior de un acogedor laboratorio del tamaño de un pequeño cuarto de suministros, situado en la cuarta planta del hospital. Entre los años 1985 y 1988, se concentró en identificar el gen responsable de la acumulación excesiva de beta amiloide en el cerebro de los pacientes de alzheimer. Trabajó codo con codo con su colega Rachel Neve en un ambiente con música de fondo, casi siempre la de Keith Jarrett, posiblemente el mejor pianista de jazz que haya existido jamás.

A Rudy le encantaban los conciertos de Keith Jarrett por su brillante improvisación. Jarrett tenía su propio término para definirlos: «extemporáneos». En otras palabras, eran imprevistos, radicalmente espontáneos. Para Rudy, Jarrett expresaba con música la manera en que el cerebro funciona en el mundo de cada día: respondiendo a cada instante con instrucciones creativas basadas en toda una vida de experiencias. La sabiduría se renueva a sí misma a cada momento. La memoria descubre vida fresca. Es justo decir que cuando Rudy descubrió el primer gen del alzheimer, el precursor de la proteína amiloide (PPA), en aquel pequeño laboratorio de la cuarta planta, su musa fue Keith Jarrett.

En 1986 apareció un artículo que contradecía la corriente general y daba nuevas esperanzas, un artículo que afirmaba que los pacientes de alzheimer podían regenerar su tejido cerebral. Fue un día extremadamente frío, incluso para los inviernos bostonianos, y Rudy estaba sentado en una de las mesas de la biblioteca de la tercera planta de la facultad médica de Harvard, respirando el familiar aroma del papel viejo y polvoriento. Algunos de aquellos periódicos científicos no habían visto la luz en muchas décadas.

Entre los nuevos artículos sobre el alzheimer se encontraba uno de la revista *Science*, firmado por Jim Geddes y sus colegas, con el intrigante título «Plasticidad del circuito

hipocámpico en la enfermedad de alzheimer». En cuanto le echó un vistazo, Rudy corrió hasta la máquina de cambio a fin de conseguir unas cuantas monedas para la fotocopiadora. (El lujo de los periódicos digitales todavía era cosa del futuro). Después de leerlo concienzudamente en compañía de Rachel, se miraron el uno al otro con los ojos abiertos de par en par durante lo que parecieron horas, hasta que al final exclamaron: «¡¿No es genial?!». El misterio de un cerebro capaz de curarse a sí mismo había entrado en sus vidas.

La esencia de ese estudio preliminar era la siguiente. En la enfermedad de alzheimer, una de las primeras cosas que empeora es la memoria a corto plazo. En el cerebro, las proyecciones neuronales fundamentales que permiten que se almacene la información sensorial aparecen literalmente seccionadas. (Entramos en el mismo campo que Cruikshank cuando cortó el nervio vago del perro). Para ser más específicos, diremos que existe un pequeño saco de células nerviosas en el cerebro, denominado corteza entorrinal, que actúa como estación de paso para toda la información sensorial que recibimos y la deposita en el hipocampo para almacenarla a corto plazo. (Si todavía recuerdas que Rudy trabajaba con una colega llamada Rachel es que tu hipocampo hace su trabajo). El hipocampo recibe su nombre de la palabra latina que significa «caballito de mar», porque su forma es similar a la de ese animalillo. Si formas dos letras C con el índice y el pulgar de tus manos, las enfrentas y luego las entrelazas en un plano paralelo, obtendrás más o menos la forma correcta del hipocampo.

Pongamos que llegas a casa después de hacer la compra y quieres contarle a una amiga que has visto unos zapatos rojos que serían perfectos para ella. La imagen de esos zapatos, después de pasar por la corteza entorrinal, se transmite a través de unas proyecciones neuronales agrupadas en la llamada vía

perforante. Ahora hemos llegado al motivo fisiológico por el que algunos enfermos de alzheimer no recordarán esos zapatos. En los pacientes de alzheimer, la región exacta por la que la vía perforante atraviesa el hipocampo suele estar llena de beta amiloide neurotóxico, que cortocircuita la transferencia de la información sensorial. Además, las terminaciones nerviosas comienzan a atrofiarse y romperse en esa misma región, con lo que se secciona la vía perforante.

Las células nerviosas de la corteza entorrinal que generan esas terminaciones nerviosas no tardarán en morir, ya que dependen de factores de crecimiento (las proteínas que aseguran su supervivencia), que recibían a través de las terminaciones nerviosas que en su día estaban conectadas con el hipocampo. Al final, la persona ya no puede almacenar recuerdos a corto plazo ni aprender, y se instaura la demencia. El resultado es devastador. Tal y como reza el dicho: uno no sabe que tiene alzheimer cuando olvida dónde puso las llaves del coche, sino cuando olvida para qué son.

En su primer estudio, Geddes y sus colegas mostraron que en esa área de extinción neuronal masiva ocurría algo casi mágico. Las neuronas vecinas supervivientes empezaban a generar nuevas proyecciones para compensar las que se habían perdido. Esto es una forma de neuroplasticidad llamada regeneración compensatoria. Por primera vez, Rudy había encontrado una de las cualidades más milagrosas del cerebro. Era como si alguien cortara una rosa de un arbusto y el rosal de al lado le ofreciera uno de sus capullos.

De repente, Rudy fue capaz de apreciar el exquisito poder y la elasticidad del cerebro humano. Nunca des por muerto al cerebro, pensó. Gracias a la neuroplasticidad, el cerebro se había convertido en un órgano maravillosamente adaptable y notablemente regenerativo. Había esperanzas incluso para un cerebro dañado por el alzheimer; solo había que pillarlo con la

antelación suficiente para activar la neuroplasticidad. Es una de las posibilidades más esperanzadoras para las investigaciones futuras.

Mito 2: La configuración física del cerebro no puede cambiarse

Antes de que la neuroplasticidad fuera demostrada, la medicina podría haber prestado atención al filósofo suizo Jean-Jacques Rousseau, quien a mediados del siglo XVIII aseguró que la naturaleza no era una máquina estática, sino algo vivo y dinámico. Llegó a proponer que el cerebro se reorganizaba continuamente en función de nuestras experiencias. Por tanto, la gente debía practicar tanto ejercicios mentales como físicos. A efectos prácticos, esta podría haber sido la primera declaración de que nuestro cerebro es flexible y plástico, capaz de adaptarse a los cambios de nuestro entorno.

Mucho después, a mediados del siglo XX, el psicólogo estadounidense Karl Lashley proporcionó pruebas de este fenómeno. Lashley entrenaba a ratas para que buscaran recompensas alimenticias en un laberinto y luego les extirpaba grandes porciones de corteza cerebral, trocito a trocito, para comprobar cuándo olvidaban lo que habían aprendido con anterioridad. Daba por hecho, dado lo delicado que es el tejido cerebral y lo dependientes que son todas las criaturas de su cerebro, que quitar una pequeña porción de tejido causaría una pérdida masiva de memoria.

Por sorprendente que parezca, Lashley descubrió que aun después de extirpar el 90 por ciento de la corteza cerebral a una rata, el animal todavía recorría el laberinto con éxito. Por lo visto, cuando aprenden el laberinto, las ratas crean muchos tipos de sinapsis redundantes a partir de todos sus sentidos sensoriales. Varias partes diferentes de su cerebro interactúan

para formar distintas asociaciones sensoriales superpuestas. En otras palabras: las ratas no solo veían su camino hacia la comida dentro del laberinto; también lo olían y lo sentían bajo sus patas. Cuando se extirpaban pequeños trozos de corteza, el cerebro generaba nuevas proyecciones (axones) y formaba nuevas sinapsis para aprovechar los demás sentidos, y utilizaba las pistas que le quedaban, por mínimas que fueran.

Aquí tenemos la primera pista importante de que la «configuración inamovible» debería ser recibida con escepticismo. El cerebro posee circuitos, pero no cables; los circuitos están formados por tejido vivo. Y aún más importante: estos circuitos se remodelan en función de los pensamientos, los recuerdos, los deseos y las experiencias. Deepak recuerda un controvertido artículo médico de 1980 titulado, medio en broma, «¿El cerebro es realmente necesario?». Estaba basado en el trabajo del neurólogo británico John Lorber, quien había trabajado con víctimas del trastorno cerebral conocido como hidrocefalia («agua en el cerebro»), en el que se acumula un exceso de fluidos dentro del cráneo. La presión resultante aplasta las células cerebrales. La hidrocefalia provoca retraso mental, así como también otros daños importantes e incluso la muerte.

Lorber había escrito antes sobre dos niños nacidos sin corteza cerebral y que, a pesar de este raro y letal defecto, parecían haberse desarrollado con normalidad, sin señales externas de lesión. Un niño sobrevivió tres meses y el otro, un año. Por si esto no fuera lo bastante sorprendente, un colega de la Universidad de Sheffield le envió a Lorber a un joven que tenía una cabeza más grande de lo normal. Se había graduado en la facultad con una matrícula de honor en matemáticas y tenía un coeficiente de inteligencia de 126. No tenía ningún síntoma de hidrocefalia, y el joven llevaba una vida normal. Sin embargo, como reveló un escáner CAT y en palabras del propio

Lorber, el joven «apenas tenía cerebro». Su cráneo estaba recubierto por una fina capa de células cerebrales de alrededor de un milímetro de espesor, y el resto de la cavidad craneal estaba llena de fluido cerebral.

Es algo extraordinario presenciar este trastorno, pero Lorber siguió adelante y llegó a registrar más de seiscientos casos. Dividió a sus pacientes en cuatro categorías, según la cantidad de fluido que albergaban en el cerebro. La categoría más grave, en la que solo se incluía el 10 por ciento de la muestra, estaba formada por las personas cuya cavidad craneal tenía un 95 por ciento de fluido. De estas, la mitad sufría un retraso mental grave; la otra mitad, en cambio, poseía un CI por encima de 100.

Como era de esperar, los escépticos se lanzaron al ataque. Algunos dijeron que Lorber no había interpretado correctamente las imágenes de los escáneres, pero él aseguró que sus pruebas eran sólidas. Otros argumentaron que en realidad no había pesado la materia cerebral que quedaba, a lo que él replicó con sequedad: «No sabría decir si el cerebro del estudiante de matemáticas pesa 50 o 150 gramos, pero es evidente que está lejos del kilo y medio que se considera normal». En otras palabras, la diferencia de peso era muy significativa. Algunos neurólogos de miras más amplias declararon que esos resultados demostraban lo redundante que es el cerebro, donde muchas de las funciones están copiadas y superpuestas. Sin embargo, hubo otros que descartaron esta explicación y resaltaron que «la redundancia no es más que una pretexto para eludir algo que no se entiende». Hasta el día de hoy, el fenómeno permanece envuelto en el misterio, pero debemos tenerlo en mente mientras se desarrolla nuestra explicación. ¿Podría ser un ejemplo radical del poder de la mente para hacer que el cerebro (incluso uno drásticamente reducido) cumpla sus órdenes?

No obstante, debemos considerar algo más que las lesiones cerebrales. En un ejemplo más reciente de la reconstrucción neuronal, el neurólogo Michael Merzenich y sus colegas de la Universidad de California, San Francisco, experimentaron con siete pequeños monos entrenados para encontrar comida utilizando los dedos. El plan era colocar bolitas con sabor a plátano al fondo de pequeños contenedores, o comederos, situados en un tablero de plástico. Algunos de los comederos eran amplios y de poca profundidad; otros eran estrechos y profundos. Como es natural, cuando un mono intentaba coger la comida, tenía más éxito en los comederos anchos y poco profundos y fracasaba casi siempre en los que eran estrechos y profundos. Sin embargo, con el paso del tiempo todos los monos se volvieron muy habilidosos, y al final siempre conseguían la comida, sin importar lo lejos que tuvieran que llegar sus dedillos para alcanzar la bolita.

Entonces el equipo realizó escáneres cerebrales de una región específica del cerebro conocida como corteza somatosensorial, que controla el movimiento de los dedos, con la esperanza de demostrar que la experiencia de aprender una capacidad había alterado realmente el cerebro de los monos. Descubrieron que esta región cerebral se había conectado con otras áreas a fin de incrementar las probabilidades de encontrar más comida en el futuro. Merzenich postuló que cuando las regiones cerebrales empiezan a establecer nuevas interacciones, las conexiones recién creadas forman un nuevo circuito. En esta forma de neuroplasticidad, «las neuronas que se activan juntas, se conectan juntas». En nuestro día a día, si nos proponemos deliberadamente aprender nuevas cosas o hacer cosas familiares de distinta manera (como ir al trabajo por una ruta diferente o coger el autobús en lugar del coche), generamos nuevas conexiones que mejoran nuestro cerebro. El ejercicio físico aumenta la masa muscular; los ejercicios

mentales crean nuevas sinapsis que fortalecen la red neuronal.

Hay muchos otros ejemplos que refuerzan la idea de que la doctrina tradicional del cerebro estático e inmutable es falsa. Las personas que habían sufrido un accidente cerebrovascular no tenían por qué quedarse estancadas con la lesión cerebral producida por la rotura de un vaso sanguíneo o un coágulo. Cuando las células cerebrales mueren, las neuronas vecinas pueden compensarlas y mantener la integridad del circuito neuronal. Pongamos un ejemplo más personal: ves la casa en la que creciste, recuerdas tu primer beso y valoras tu círculo de amistades gracias a un circuito neuronal altamente personalizado que te ha llevado toda la vida crear.

Un ejemplo de la milagrosa capacidad del cerebro para generar nuevas conexiones es el caso de un mecánico que sufrió un traumatismo cerebral grave al salir disparado de su coche en un accidente de tráfico. Quedó paralizado, y solo era capaz de comunicarse cerrando los párpados o inclinando levemente la cabeza. Después de diecisiete años, sin embargo, este hombre salió de repente de su estado semicomatoso. Durante las semanas siguientes, experimentó una recuperación asombrosa, hasta el punto de recuperar un lenguaje fluido y cierta movilidad en las extremidades. A lo largo del año y medio siguiente, las imágenes cerebrales proporcionaron evidencias visibles de que estaba creando nuevos caminos que podían restaurar su función cerebral. Las células nerviosas sanas estaban generando nuevos axones (o troncos principales) y dendritas (numerosas ramas filiformes) para crear un circuito neuronal que compensaría las células nerviosas muertas… ¡Neuroplasticidad clásica!

La conclusión final es que no tenemos una «configuración inflexible». Nuestro cerebro es increíblemente adaptable; el maravilloso proceso de la neuroplasticidad te da la capacidad, gracias a tus pensamientos, sentimientos y acciones, de

desarrollarte en cualquier dirección que elijas.

Mito 3: El envejecimiento del cerebro es inevitable e irreversible

Un movimiento conocido como «la nueva senectud» se está extendiendo en la sociedad. Antes se pensaba que los mayores eran pasivos y serios, personas que se sentaban en sus mecedoras a esperar su declive mental y físico. Ahora ocurre justo lo contrario. La gente mayor tiene mayores expectativas de permanecer activa y vital. Como resultado, la definición de senectud ha cambiado. Un sondeo preguntó a una muestra de personas nacidas durante el *baby boom* de la posguerra: «¿Cuándo comienza la vejez?». La mayoría de ellas respondió que a los ochenta y cinco años. La expectativa de vida aumenta y el cerebro debe seguirle el ritmo para acomodarse a la nueva senectud. La antigua teoría del cerebro estático e inmutable sostenía que el envejecimiento cerebral era inevitable. Supuestamente, las células cerebrales morían de manera constante a medida que la persona envejecía, y su pérdida era irreversible.

Ahora que sabemos lo flexible y dinámico que es el cerebro, no podemos dar por válida esa pérdida inevitable. En el proceso de envejecimiento, que progresa sobre un uno por ciento al año desde los treinta, no hay dos personas iguales. Incluso los gemelos idénticos, nacidos con los mismos genes, tendrán patrones de actividad génica diferentes cuando cumplan setenta, y es muy posible que sus cuerpos sean muy distintos, en función del estilo de vida que hayan elegido. Dicha elección no añade ni sustrae genes a la dotación con la que nacieron, pero lo cierto es que casi todos los aspectos de la vida (dieta, actividad, estrés, relaciones, trabajo y entorno físico) alteran la actividad de dichos genes. De hecho, no hay ni un solo aspecto

del envejecimiento que sea inevitable. En cualquier función, ya sea mental o física, se puede encontrar a personas que han mejorado con el tiempo. Existen corredores de bolsa con noventa años que dirigen complejas transacciones y poseen una memoria que ha mejorado con el tiempo.

El problema es que demasiados de nosotros nos apegamos a la norma. A medida que envejecemos, tendemos a volvernos apáticos y perezosos en cuestiones que requieren aprendizaje. Se necesita una cantidad de estrés menor para molestarnos, y dicho estrés nos dura más tiempo. Ahora sabemos que el «apego a las costumbres» de las personas mayores está fundamentado en la conexión mente-cuerpo. En ocasiones, el cerebro es quien domina esta relación. Imagina un restaurante en el que los dueños sientan primero a los que tienen reserva. Un joven que deba esperar en la cola se sentirá un poco molesto, pero olvidará el enfado en cuanto se siente. Una persona mayor puede reaccionar con un estallido de furia… y permanecerá furiosa incluso después de sentarse. El responsable de esta diferencia entre las reacciones al estrés es el cerebro. De igual forma, cuando una persona mayor se agobia al recibir demasiada información sensorial (en un ruidoso atasco de tráfico, en una tienda abarrotada), es probable que su cerebro presente una capacidad reducida para absorber las oleadas de datos que genera el ajetreado mundo.

La mayor parte del tiempo, sin embargo, es la mente quien domina la relación cerebro-mente. A medida que envejecemos, tendemos a simplificar nuestra actividad mental, a menudo como mecanismo de defensa o como escudo de seguridad. Nos sentimos seguros con aquello que conocemos y evitamos desviarnos de nuestro camino para aprender cosas nuevas. La gente joven interpreta ese comportamiento como irritabilidad y testarudez, pero la auténtica causa está en la danza entre mente y cerebro. Para muchos de los mayores, aunque no para todos,

la música se vuelve más lenta, pero lo importante es que no se retiren de la pista de baile… algo que facilitaría el declive, tanto mental como cerebral. El cerebro mantiene solo las conexiones existentes, en lugar de generar nuevas sinapsis. En esta espiral descendente de la actividad mental, la persona que envejece tendrá al final menos sinapsis y dendritas por cada neurona en la corteza cerebral.

Por suerte, se pueden hacer elecciones conscientes. Puedes elegir ser consciente de los pensamientos y emociones que se evocan en tu cerebro a cada minuto. Puedes elegir seguir una curva ascendente de aprendizaje, sin importar lo mayor que seas. Y al hacerlo crearás dendritas, sinapsis y circuitos neuronales nuevos que mejorarán la salud de tu cerebro y te ayudarán incluso a evitar el alzheimer (como sugieren los últimos descubrimientos científicos).

Ya hemos cuestionado la inevitabilidad, pero ¿qué pasa con la irreversibilidad de los efectos del envejecimiento? A medida que envejecemos, muchos de nosotros tenemos la sensación de que nuestra memoria empieza a ir cada vez a peor. No recordamos por qué hemos entrado en cierta habitación y bromeamos, con cierto matiz defensivo, sobre tener momentos de senilidad. Rudy tiene un gato maravilloso que lo sigue a todas partes como si fuera un perro. En más de una ocasión, Rudy se ha levantado de su sillón en el salón y se ha dirigido a la cocina con el gato pisándole los talones, solo para que al llegar el animal y él se miren con expresión vacía. Ninguno de ellos sabe por qué han ido hasta allí. Aunque podríamos decir que esos lapsus son ejemplos de pérdidas de memoria relacionada con la edad, en realidad se deben a una falta de aprendizaje… a la hora de registrar nueva información en el cerebro. En muchos casos, estamos tan agotados o distraídos cuando hacemos las cosas que ese simple déficit de atención lleva a una falta de aprendizaje. Cuando no recordamos un

simple hecho como dónde hemos puesto las llaves, significa que no aprendimos o registramos dónde las pusimos. Como usuarios de nuestro cerebro, no grabamos ni consolidamos la información sensorial en la memoria a corto plazo durante el proceso de dejar las llaves. Y uno no puede recordar lo que nunca ha aprendido.

Si permaneces alerta, tendrás un cerebro sano que seguirá apoyándote a medida que envejeces. Nuestra expectativa debe ser permanecer alerta, y no el miedo al deterioro y la senilidad. Desde nuestro punto de vista (y Rudy habla como investigador destacado de la enfermedad de alzheimer), cualquier campaña pública para generar alarma ante la posible aparición de la senilidad tendría un efecto negativo. Las expectativas son poderosos activadores del cerebro. Si temes perder la memoria y sientes ansiedad hasta por los lapsus más insignificantes, interfieres en el acto natural, espontáneo y fácil de recordar. A nivel biológico, casi el 80 por ciento de la gente con más de setenta años no presenta pérdidas de memoria significativas. Nuestras expectativas deberían centrarse en ese descubrimiento, y no en un viejo miedo oculto e infundado.

Si tienes una actitud hastiada y apática con respecto a la vida, o si sencillamente no muestras tanto entusiasmo por tus experiencias momentáneas, tu potencial de aprendizaje se deteriora. Como evidencia física, un neurólogo puede señalar las sinapsis que deben consolidarse en la memoria a corto plazo. Sin embargo, en la mayoría de los casos un suceso mental ha precedido a la evidencia física: en realidad nunca aprendimos lo que creemos que hemos olvidado.

Nada solidifica la memoria como las emociones. Cuando somos niños, aprendemos sin esfuerzo porque los jóvenes se muestran apasionados y entusiastas ante el aprendizaje. Las emociones de alegría y admiración, aunque también las de miedo y horror, intensifican el aprendizaje. Eso graba el recuerdo

en la memoria, generalmente de por vida. (Intenta recordar tu primer pasatiempo o tu primer beso. Ahora intenta acordarte del primer congresista que votaste, o la marca del coche de tu vecino cuando tenías diez años. Por lo general, lo primero es fácil y lo segundo no tanto… a menos que desde pequeño te apasionaran la política y los coches).

Algunas veces el factor asombro que funciona con los niños también lo hace con los adultos. Las emociones fuertes son a menudo la clave. Todos recordamos dónde estábamos cuando ocurrió el atentado del 11 de septiembre, de la misma forma que la gente mayor recuerda dónde estaba el 12 de abril de 1945, cuando el presidente Roosevelt murió de repente mientras estaba de vacaciones en «la pequeña Casablanca», en Warm Springs, Georgia. Puesto que la memoria sigue siendo una desconocida, no podemos decir, en términos de función cerebral, por qué las emociones intensas pueden provocar el almacenamiento de recuerdos tan detallados. Algunas emociones fuertes pueden tener el efecto contrario: en los casos de los niños que sufren abusos sexuales, por ejemplo, ese horrible trauma se suprime y solo puede sacarse a la luz tras muchas horas de terapia intensiva o hipnosis. Estas cuestiones no se resolverán hasta que se respondan algunas preguntas básicas: ¿qué es un recuerdo?, ¿cómo lo almacena el cerebro en la memoria?, ¿qué clase de rastro físico, si es que lo hay, deja un recuerdo en el interior de una célula cerebral?

No conocemos las respuestas, pero nosotros creemos que la clave está en el comportamiento y las expectativas. Cuando te entusiasmas y apasionas por volver a aprender algo, como les ocurre a los niños, se forman nuevas dendritas y sinapsis, y tu memoria puede volver a ser tan fuerte como cuando eras joven. Además, cuando rememoras activamente un viejo recuerdo (es decir, cuando rebuscas en tu mente para recordar

el pasado con precisión), creas nuevas sinapsis que fortalecen las antiguas, lo que incrementa las probabilidades de que puedas recordar esos datos en el futuro. La responsabilidad es nuestra, de los líderes y usuarios del cerebro. Tú no eres tu cerebro; eres mucho más. A fin de cuentas, eso es lo único que merece la pena recordar siempre.

Mito 4: El cerebro pierde millones de células cada día, y las células cerebrales perdidas no pueden reemplazarse

El cerebro humano pierde unas 85.000 neuronas corticales al día, alrededor de una por segundo. No obstante, es una cantidad infinitesimal (un 0,0002 por ciento) de los cuarenta mil millones de neuronas que hay en tu corteza cerebral. A ese ritmo, ¡tardarías más de seiscientos años en perder la mitad de las neuronas de tu cerebro! Todos hemos crecido con la idea de que una vez que perdemos las células cerebrales, estas desaparecen para siempre y no son sustituidas jamás. (En nuestra adolescencia, esta advertencia era una parte fundamental de la reprimenda paterna sobre los peligros del alcohol). En las últimas décadas, sin embargo, se ha demostrado que no hay una auténtica pérdida permanente. El investigador Paul Coleman, de la Universidad de Rochester, demostró que el número total de células nerviosas de tu cerebro a la edad de veinte años no sufre un cambio significativo cuando cumples los setenta.

El desarrollo de nuevas neuronas se denomina neurogénesis. Se observó por primera vez hace unos veinte años, en los cerebros de ciertos pájaros. Por ejemplo, cuando los pinzones cebra crecen y aprenden nuevos trinos con propósitos de apareamiento, su cerebro aumenta de tamaño notablemente, ya que se crean nuevas células nerviosas para acelerar el proceso de aprendizaje. Una vez que el pinzón aprende el trino, muchas

de las células nuevas mueren, con lo que el cerebro recupera su tamaño original. Este proceso se conoce con el nombre de muerte celular programada o apoptosis. Los genes no solo saben cuándo ha llegado el momento de crear nuevas células (por ejemplo, cuando nos salen los dientes permanentes para reemplazar la dentición de leche o cuando sufrimos los cambios de la pubertad), sino también cuándo ha llegado el momento en que una célula debe morir, como cuando mudamos las células de la piel, cuando perdemos hematíes a los pocos meses del nacimiento o en muchos otros casos. La mayoría de la gente se sorprende al descubrir esto. La muerte está al servicio de la vida; puede que tú te resistas a esa idea, pero tus células lo entienden a la perfección.

En las décadas que siguieron a estos primeros descubrimientos, los investigadores observaron la neurogénesis en el cerebro de los mamíferos, particularmente en el hipocampo, que es el responsable de la memoria a corto plazo. Ahora sabemos que en el hipocampo se crean muchos miles de células nerviosas nuevas todos los días. El neurólogo Fred Gate, del Salk Institute, demostró que el ejercicio físico y un ambiente enriquecedor (un entorno estimulante) activaban el desarrollo de nuevas neuronas en los ratones. Puedes ver el mismo principio en funcionamiento en los zoológicos. Los gorilas y otros primates languidecen si permanecen confinados en jaulas sin nada que hacer, pero prosperan en grandes terrenos cercados llenos de árboles, columpios y juguetes. Si pudiéramos descubrir exactamente cómo inducir la neurogénesis de manera segura en el cerebro humano, podríamos tratar con más eficacia las enfermedades causadas por pérdida de células cerebrales o por daños graves, como la enfermedad de alzheimer, las lesiones cerebrales traumáticas, los accidentes cerebrovasculares y la epilepsia. También podríamos conservar la salud de nuestro cerebro a medida que envejecemos.

El investigador del alzheimer Sam Sisodia, de la Universidad de Chicago, demostró que el ejercicio físico y la estimulación mental protegían a los ratones de padecer la enfermedad de alzheimer, incluso cuando se les había introducido la mutación humana del alzheimer en su genoma. Otros estudios en roedores también han obtenido resultados alentadores en cerebros normales. Si haces ejercicio todos los días, aumentarás el número de nuevas células nerviosas, al igual que cuando te propones aprender cosas nuevas. Al mismo tiempo, promueves la supervivencia de esas nuevas células y conexiones. Por el contrario, el estrés emocional y los traumas activan la producción de glucocorticoides en el cerebro, toxinas que inhiben la neurogénesis en experimentos animales.

Podemos descartar sin problemas el mito de que perdemos millones de células cerebrales cada día. Incluso la advertencia paterna de que el alcohol mata neuronas ha resultado ser una verdad a medias. Tomar alcohol de manera ocasional mata solo un número mínimo de neuronas, incluso en los alcohólicos (quienes, sin embargo, corren muchos otros peligros de salud reales). En realidad, el consumo de alcohol provoca una pérdida de dendritas, pero los estudios parecen indicar que este daño es casi siempre reversible. Así pues, por ahora la conclusión es que cuando envejecemos, las principales áreas del cerebro involucradas en la memoria y el aprendizaje siguen produciendo nuevas células nerviosas, y que este proceso puede estimularse con el ejercicio físico, las actividades mentales estimulantes (como leer este libro) y las relaciones sociales.

Mito 5: las reacciones primitivas (miedo, ira, celos, agresividad) anulan el cerebro superior

La mayoría de la gente ha oído algo sobre la falsedad de los cuatro primeros mitos. El quinto mito, sin embargo, parece estar

ganando terreno. El fundamento para declarar que los seres humanos están gobernados por los impulsos primitivos es en parte científico, en parte moral y en parte psicológico. Para resumirlo en una frase: «Nacimos malos por castigo de Dios, y hasta la ciencia está de acuerdo en eso». Hay demasiada gente que cree al menos una parte de esta frase, si no entera.

Examinemos lo que parece ser la posición racional, el argumento científico. Todos nosotros nacemos con una memoria genética que nos proporciona los instintos básicos necesarios para sobrevivir. El objetivo de la evolución es asegurar la propagación de nuestra especie. Nuestras necesidades instintivas trabajan de la mano con nuestros impulsos emocionales con el fin de conseguir comida, encontrar refugio, adquirir poder y procrear. Nuestro miedo instintivo evita que nos metamos en situaciones peligrosas que puedan poner en peligro nuestras vidas o a nuestra especie.

Así pues, se utiliza un argumento evolutivo para convencernos de que nuestros miedos y deseos, programados instintivamente cuando estábamos en el útero, son los que están al mando y los que gobiernan nuestro cerebro superior, más evolucionado (sin tener en cuenta la obvia ironía de que ha sido el cerebro superior quien ha ideado la teoría que lo ha destronado). Es indudable que las reacciones instintivas están integradas en la estructura cerebral. Algunos neurólogos encuentran convincente el argumento que asegura que ciertos individuos están programados para ser antisociales, criminales o personas con problemas de ira, del mismo modo que otros están programados para padecer ansiedad, depresión, autismo y esquizofrenia.

Sin embargo, dar tanta importancia al cerebro inferior pasa por alto una poderosa verdad. El fin de la cualidad multidimensional del cerebro es permitir que *cualquier* experiencia ocurra. La predominancia de una experiencia sobre

otra no es algo automático ni genéticamente programado. Existe un equilibrio entre deseo y contención, entre elección y compulsión. Aceptar que la biología es equivalente al destino desmonta todo el propósito del ser humano: deberíamos someternos al destino solo como un último recurso desesperado, pero el argumento basado en un cerebro inferior dominante hace que la sumisión sea la primera elección. ¿Cómo podemos tolerar algo así? No olvidemos que nuestros antepasados se resignaron a la maldad humana porque se les dijo que la habían heredado a causa de la desobediencia de Adán y Eva en el Jardín del Edén. La herencia genética corre el peligro de generar ese mismo tipo de resignación, disfrazada de argumento científico.

Aunque experimentamos miedo y deseo todos los días, ya que son reacciones naturales ante el mundo, no tenemos por qué dejar que nos dominen. Un conductor atascado en la autovía de Los Ángeles, frustrado y ahogado en humo, experimentará la misma reacción de huida o lucha que sentían sus ancestros cuando cazaban antílopes en la sabana africana o tigres dientes de sable en el norte de Europa. Esta respuesta al estrés, un impulso instintivo, está integrada dentro de nosotros, pero no hace que los conductores abandonen sus vehículos en masa para huir o atacarse unos a otros. Freud sostenía que la civilización depende de nuestra capacidad para gobernar los impulsos primarios a fin de que los valores más elevados puedan prevalecer, y eso parece bastante cierto. No obstante, él pensaba que pagamos un alto precio por ello. Reprimimos nuestros instintos básicos, pero jamás llegamos a eliminarlos ni a hacer las paces con nuestros miedos más profundos o nuestra agresividad. El resultado son estallidos de violencia en masa como los de las dos guerras mundiales, en los que toda esa energía reprimida se cobra su precio de formas horribles e incontrolables.

No podemos resumir aquí los miles de libros que se han escrito sobre este tema, ni ofrecer la respuesta perfecta. No obstante, está claro que etiquetar a los seres humanos como marionetas de los instintos animales es una equivocación, en primer lugar porque es una afirmación muy descompensada. El cerebro superior es tan válido, poderoso y evolutivo como el inferior. Los circuitos más largos del cerebro, los que forman los ciclos de retroalimentación entre las áreas inferiores y las superiores, son maleables. Si juegas como refuerzo en un equipo de hockey profesional y tu trabajo es iniciar peleas sobre el hielo, es probable que decidas moldear tu circuito cerebral para reforzar la agresividad. Pero es siempre una elección, y si llega el día en que te arrepientes de dicha elección, puedes retirarte a un monasterio budista, meditar sobre la compasión y moldear tu circuito cerebral para darle una nueva y noble dirección. La elección está siempre ahí.

Salvo raras excepciones, la libertad de elección no está coartada por una programación preinstalada. «Mi cerebro me obligó a hacerlo» se ha convertido en una explicación recurrente en casi todos los casos de comportamiento indeseable. Es obvio que podemos ser conscientes de nuestras emociones y decidir no identificarnos con ellas. Esto es más fácil de decir que de hacer para las personas que padecen un trastorno bipolar, para los drogadictos o para los fóbicos. Sin embargo, el camino hacia un cerebro sano comienza con la conciencia. También termina en la conciencia, y es la conciencia la que permite todos los pasos intermedios. En el cerebro, la energía fluye hacia el lugar donde está la conciencia.

Cuando la energía deja de fluir, te quedas estancado. Este estancamiento es una ilusión, pero cuando te ocurre a ti parece muy real. Piensa en alguien que tiene un miedo mortal a las arañas. Las fobias son reacciones estereotipadas (es decir, que se repiten sin variación). Un aracnofóbico no puede ver una

araña sin sentir una oleada automática de miedo. El cerebro inferior activa una compleja cascada química. Las hormonas inundan el torrente sanguíneo para acelerar el ritmo cardíaco e incrementar la presión arterial. Los músculos se preparan para luchar o huir. Los ojos focalizan y generan una visión en túnel de aquello que se teme. La araña se vuelve gigantesca para los ojos de la mente. Tan poderosa es la reacción de miedo que el cerebro superior (la parte que sabe lo pequeñas e inofensivas que son la mayoría de las arañas), se bloquea.

Este es un buen ejemplo de cómo te utiliza el cerebro. Te impone una realidad falsa. Todas las fobias son, en última instancia, distorsiones de la realidad. La altura no causa pánico de manera automática; y tampoco los espacios abiertos, los vuelos en avión o la miríada de cosas que temen los fóbicos. Al renunciar al poder para utilizar su cerebro, las personas que padecen fobias se quedan estancadas en una reacción fija.

Las fobias pueden tratarse con éxito fomentando la conciencia y devolviendo el control del cerebro al usuario, que es su legítimo dueño. Una de las técnicas consiste en hacer que la persona imagine aquello que le da miedo. A un aracnofóbico, por ejemplo, se le pide que visualice una araña y que haga que esa imagen se agrande y se reduzca. Luego debe hacer que la imagen se acerque y se aleje. El simple acto de darle movimiento al objeto temido puede ser muy efectivo a la hora de disipar su poder de horrorizar, ya que el miedo paraliza la mente. De forma gradual, la terapia acaba por encerrar a la araña en una caja de cristal. Se le pide al paciente que se acerque lo más posible a ella sin sentir pánico. Se le permite que varíe la distancia en función de su nivel de confort, y con el tiempo esta libertad para alejarse o acercarse también devuelve el control. El fóbico aprende que tiene otras opciones además de huir.

Como es obvio, el cerebro superior puede abolir hasta los

miedos más instintivos; de lo contrario, no habría escaladores (por el miedo a las alturas), funambulistas (por el miedo a la caída) ni domadores de leones (por el miedo a la muerte). Lo más triste es, sin embargo, que todos nos parecemos a los fóbicos que no pueden ni imaginarse a una araña sin romper a sudar. No nos rendimos ante las arañas, pero sí ante lo que consideramos miedos normales: fracaso, humillación, rechazo, envejecimiento, enfermedad y muerte. Resulta trágicamente irónico que el mismo cerebro que es capaz de conquistar el miedo pueda también someternos a los miedos que atormentan nuestras vidas.

Las criaturas supuestamente inferiores son libres de ese miedo psicológico. Cuando un guepardo ataca a una gacela, esta entra en pánico y lucha por su vida. Sin embargo, cuando no hay ningún depredador presente, la gacela, hasta donde sabemos, lleva una vida de lo más despreocupada. No obstante, nosotros, los humanos, sufrimos horrores en nuestro mundo interior, y ese sufrimiento se transforma en problemas físicos. Cuando permites que tu cerebro te utilice, los riesgos son muy elevados. En cambio, cuando empiezas a utilizarlo tú a él, las recompensas son infinitas.

Soluciones supercerebrales. Pérdida de memoria

Ya hemos repetido varias veces que debes establecer una nueva relación con tu cerebro. Y esto es fundamental en el caso de la memoria. No podemos esperar que la memoria sea perfecta, y la manera de responder a sus imperfecciones depende de ti. Si consideras cada pequeño lapsus como una señal del declive inevitable de la edad, o como una indicación de que tu intelecto falla, te arriesgas a que lo que crees se haga realidad. Cada vez que te quejas de que te «falla la memoria», refuerzas ese mensaje en tu cerebro. En el equilibrio entre

mente y cerebro, la mayoría de la gente se apresura a culpar al cerebro. Sin embargo, lo que debería tenerse en cuenta son los hábitos, las conductas, la atención, el entusiasmo y la concentración, y todos ellos son fundamentalmente mentales.

Una vez que dejas de prestar atención y renuncias a aprender cosas nuevas, tu memoria se queda sin alicientes. Aquí vale un axioma: todo aquello a lo que prestas atención, crece. Así pues, para estimular tu memoria, debes prestar atención al desarrollo de tu vida. ¿Qué significa esto exactamente? La lista es larga, pero contiene actividades que salen de manera natural. La única diferencia cuando envejeces es que debes tomar más decisiones conscientes que antes.

UN PROGRAMA DE MEMORIA CONSCIENTE

- Apasiónate por tu vida y las experiencias que la forman.
- Aprende con entusiasmo nuevas cosas.
- Presta atención a las cosas que necesitarás recordar más tarde. La mayoría de los lapsus de memoria son en realidad lapsus en el aprendizaje.
- Rememora activamente recuerdos antiguos; confía menos en los apoyos para la memoria, como las listas.
- Mantén la esperanza de conservar tu memoria intacta. Resístete a expectativas más bajas, como las de la gente que piensa que la pérdida de memoria es algo «normal».
- No te culpes ni temas los lapsus ocasionales.
- Si un recuerdo no acude de inmediato, no lo des por perdido. Ten paciencia y tómate unos segundos para

dejar que el sistema de recuperación cerebral se ponga en marcha. Concéntrate en cosas o en personas con las que asocies el recuerdo perdido y es muy probable que te acuerdes. Todos los recuerdos están asociados con otros anteriores. Esta es la base del aprendizaje.

- Practica actividades mentales variadas. Al hacer un crucigrama utilizas partes distintas del sistema de memoria que cuando repasas los alimentos que debes comprar, y tampoco utilizas las mismas regiones cuando aprendes un nuevo idioma o recuerdas los rostros de las personas que acabas de conocer. Ejercita de manera activa todos los aspectos de la memoria, no solo el que te resulte más fácil.

El hilo conductor de este programa es mantener la conexión entre mente y cerebro. Todos los días cuentan. Tu cerebro jamás deja de prestar atención a lo que le dices y puede responder muy rápido. Un viejo amigo de Deepak, un editor médico, se ha enorgullecido siempre de su buena memoria desde que era niño. Según sus propias palabras, no es porque tenga una memoria fotográfica (o eidética), sino porque mantiene siempre «la antena en alto». Mientras siga prestando atención a su existencia diaria, podrá recuperar recuerdos de manera rápida y fiable.

Este hombre cumplió hace poco sesenta y cinco años, como la mayoría de sus amigos, y pronto empezaron a intercambiar bromas sobre sus momentos seniles. (Por ejemplo: «Mi memoria es tan buena como siempre, lo que pasa es que es de efecto retardado»). El hombre comenzó a notar lapsus aleatorios, pero no tenía problemas en utilizar su memoria cuando realizaba investigaciones para su trabajo.

«No me preocupé mucho por ello», asegura, «pero decidí empezar a hacer listas de la compra. Hasta entonces, nunca había hecho listas, ya que cuando salía a comprar recordaba sin problemas todo lo que quería, aunque tuviera que reponer todos los estantes vacíos de mi cocina.

»Empecé a tener listas de la compra encima de mi escritorio y ocurrió algo sorprendente. En uno o dos días, ya no era capaz de acordarme de lo que quería comprar. Sin la lista en la mano estaba perdido y vagaba por los pasillos del supermercado con la esperanza de que, al ver las patatas o el sirope de arce, recordara qué había ido a comprar.

»Al principio me reí del tema, hasta que una semana olvidé comprar el azúcar las dos veces que fui a la tienda. Ahora intento desengancharme de las listas. Me lo he propuesto en serio, porque te vuelves dependiente de las listas enseguida».

Aprende de este ejemplo, siéntate y piensa en qué cosas podrías prestar más atención y servirte menos de los apoyos. Nuestro Programa de Memoria Consciente te ayudará, ya que incluye las áreas principales a las que se debe prestar atención. Las cosas más familiares pueden parecer poco importantes, pero cuentan.

¿Puedes dejar de hacer listas para las cosas que eres capaz de recordar? Llévate la lista de la compra al supermercado, pero no la mires. Compra todo lo que recuerdes, y solo entonces vuelve a consultarla. Cuando llegue el momento en que no te dejes nada, olvídate de las listas por completo.

¿No dejas de machacarte por los lapsus de memoria? La próxima vez que vayas a decir de forma automática: «No me acuerdo de nada» o «Ya tengo otro momento de senilidad», contente. Sé paciente y espera. Si confías en que serás capaz de recordar, casi siempre lo harás.

Deja de bloquear tu memoria. Recuperar un recuerdo es delicado: acordarse de algo es muy difícil si estás ocupado,

distraído, preocupado, estresado, agotado por la falta de sueño o mentalmente abrumado por estar haciendo dos o más cosas a la vez. Examina estas posibilidades primero, antes de echarle la culpa a tu cerebro.

Prepara un ambiente idóneo para recordar, uno opuesto al que acabamos de mencionar como obstáculo. En otras palabras: cuida el estrés, duerme suficiente, mantén la regularidad de tus hábitos, no te sobrecargues mentalmente con tareas excesivas, etc. Desarrollar hábitos regulares ayuda, ya que el cerebro funciona con más fluidez con las repeticiones. Si vives de una forma desordenada y distraída, sometes a tu cerebro a una sobrecarga sensorial perjudicial e innecesaria.

Si te haces mayor y notas que tienes algunas pérdidas de memoria, no te asustes ni te resignes a lo inevitable. En lugar de eso, concentra tus esfuerzos en actividades mentales que aceleren la función cerebral. Ciertos programas, entre los que se incluyen los supuestos «gimnasios mentales», y libros como *Neurobics,* escrito por el neurobiólogo de la Universidad Duke, Larry Katz, están diseñados para ejercitar el cerebro de manera sistemática. Los informes sobre recuperación de las pérdidas de memoria entre leves y moderadas gracias a los ejercicios cerebrales son todavía escasos, pero aun así resultan muy esperanzadores.

Finalmente, considera todo este proyecto como algo natural. Tu cerebro está diseñado para seguir tus órdenes y, cuanto más relajado estés, más sencilla será tu relación mente-cerebro. La mejor memoria es aquella en la que confías sin más.

III. Héroes del supercerebro

Ahora que hemos desterrado unos cuantos mitos falsos, el camino hacia el supercerebro parece más despejado. No obstante, un nuevo obstáculo bloquea el camino más adelante: la complejidad. La red neuronal de tu cerebro es el ordenador de tu cuerpo, pero también el de tu vida. Absorbe y registra cada experiencia, por pequeña que sea, y la compara con vivencias pasadas antes de almacenarla. Puedes decir: «¿Otra vez espaguetis? La semana pasada los comimos por lo menos dos veces», porque tu cerebro almacena la información comparando una y otra vez el día de hoy con el de ayer. Al mismo tiempo, desarrollas preferencias y aversiones, te aburres, anhelas variedad, y llegas al final de una fase de tu vida, listo para la siguiente. El cerebro permite que todo esto tenga lugar. Conecta constantemente la nueva información con aquella que aprendiste en el pasado. Remodelas y refinas tu red neuronal a cada segundo, pero también lo hace el mundo que experimentas. El superordenador más grande que existe no podría hacer algo semejante, estas cosas que todos damos por sentadas.

El cerebro no se amilana ante su lista interminable de tareas. Cuanto más le exijas, más podrá hacer. Tu cerebro es capaz de establecer un trillón (un millón de billones) de sinapsis. Cada una de ellas es como un teléfono microscópico capaz de conectar con cualquier otro teléfono en línea tan a menudo como desee. El laureado biólogo Gerald Edelman, galardonado con el premio Nobel, señala que el número posible de circuitos neuronales en el cerebro es de 10 seguido de un millón de ceros. ¡Piensa que el número de partículas en el universo conocido se estima en 10 seguido de setenta y nueve ceros!

Quizá pienses que en este momento estás leyendo esta frase, o mirando por la ventana para ver cómo está el tiempo, pero no es así. Lo que estás haciendo en realidad es superar al universo. Es un hecho, no ciencia ficción. De vez en cuando este hecho se cuela en la vida diaria con resultados asombrosos. Cuando lo hace, la complejidad puede ser un amigo o un enemigo, y a veces ambas cosas. Uno de los clubes más exclusivos del mundo está formado por un puñado de personas que comparten una misteriosa enfermedad descubierta hace poco, en 2006, conocida como hipertimesia o hipermnesia. Estas personas lo recuerdan todo. Tienen una memoria total. Cuando se reúnen, pueden plantear juegos mentales del tipo: «¿Cuál es el mejor 4 de abril que habéis vivido jamás?». Cada uno de ellos repasa rápidamente su agenda mental, pero en lugar de anotaciones, ven los sucesos reales ocurridos todos los 4 de abril de sus vidas. En menos de un minuto, alguno dirá: «El de 1983, sin duda. Tenía un vestido nuevo amarillo, y mi madre y yo bebíamos un refresco de naranja en la playa mientras mi padre leía el periódico. Eso fue por la tarde; a las seis fuimos a una marisquería para comer langosta».

Pueden rememorar cualquier día de sus vidas con una absoluta e infalible precisión. (*Thymesia* en griego significa «recordar», e *hiper* significa «exceso»). Hasta la fecha, los investigadores han localizado solo siete u ocho estadounidenses con este trastorno, pero no se trata de una enfermedad. Ninguna de estas personas presenta una lesión cerebral, y en algunos casos su capacidad para recordar todos los detalles de sus vidas comienza de forma repentina, en un día específico en el que la memoria normal da un salto cuántico.

Para ser diagnosticada de hipermnesia, una persona debe superar una prueba de memoria que parece imposible. A una mujer le pusieron la música de cabecera de una serie televisiva

de la que solo se emitieron dos episodios en la década de los ochenta, pero como había visto uno de ellos, supo inmediatamente el título de la serie. Otra de las candidatas era una fanática del béisbol. Le pidieron que recordara el resultado de cierto partido entre el Pittsburgh y el Cincinnati jugado años antes. «Esa es una pregunta con trampa», replicó ella. «El avión del equipo se averió y el Pittsburgh no llegó al estadio. El partido se suspendió».

Hemos hablado de la memoria en el capítulo anterior de este libro, y la hipermnesia es el ejemplo de una capacidad que todo el mundo comparte llevada a límites sobrehumanos… pero lo cierto es que es muy humana. Cuando le preguntaron a una de las candidatas si le gustaba tener una memoria perfecta, ella suspiró. «Recuerdo todas las veces que mi madre me decía que estaba demasiado gorda». Aquellos con hipertimesia están de acuerdo en que visitar el pasado puede resultar muy doloroso. Evitan pensar demasiado en las peores experiencias de sus vidas; a nadie le gusta recordar este tipo de experiencias, pero para ellos resultan extremadamente vívidas, tanto como si volvieran a vivirlas. La mayor parte del tiempo, su memoria absoluta es incontrolable. La mera mención de una fecha desencadena un repaso visual en su mente que transcurre en paralelo a las imágenes visuales normales. («Es como tener una pantalla dividida; estoy hablando con alguien y viendo otra cosa», dijo uno de los sujetos).

Tú y yo no tenemos hipermnesia, de modo que… ¿qué relación tiene este trastorno con el objetivo del supercerebro? Aquí entra en juego el problema de la complejidad. La ciencia ha estudiado la memoria absoluta y los centros de memoria cerebrales; en la gente con hipertimesia, muchos de estos centros están aumentados. La causa es desconocida. Los investigadores sospechan que tiene relación con el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), ya que las personas con

hipermnesia a menudo presentan conductas compulsivas o con distintas formas de déficit de atención, ya que los que la padecen son incapaces de detener el flujo de recuerdos una vez que este empieza. Quizá esta gente nunca llegará a desarrollar la capacidad de olvidar. Lo que es indudable es que hay una cosa cierta sobre el cerebro humano: no puedes mirar a un sitio sin mirar a todas partes.

En busca de héroes

La forma de eludir el problema de la complejidad es darle la vuelta. Si tu cerebro está por delante del universo, entonces su potencial oculto debe de ser mayor de lo que todo el mundo cree. Podemos dejarles ese trillón de conexiones a los neurólogos. Quedémonos con las áreas en las que, dentro de un cerebro sano y normal, el rendimiento máximo es algo asequible. En cada región habrá alguien que nos abra camino. Son los héroes del supercerebro, aunque quizá no los hayas visto de esa forma antes.

Héroe 1: Albert Einstein. Por su adaptabilidad

Nuestro primer héroe es el gran físico Albert Einstein, pero no lo hemos elegido por su intelecto. Einstein, al igual que los demás genios en general, es un parangón de éxito. Estas personas son inteligentes y creativas mucho más allá de lo normal. Si conociéramos su secreto, todos podríamos tener más éxito, sin importar cuál sea nuestro objetivo. La gente más exitosa no solo tiene siete hábitos.[1] La clave de su éxito es su forma de utilizar el cerebro. Si te impides usar el cerebro como lo hacía Einstein, estás limitando tus posibilidades de éxito. No es solo una cuestión de tener «buenos genes». Einstein utilizaba

su cerebro de una manera que cualquier persona puede aprender.

La clave es la *adaptabilidad.*

El supercerebro aprovecha tu capacidad innata para adaptarte. Esta capacidad es necesaria para la supervivencia. De todos los seres vivos, los humanos son los únicos que se han adaptado a todos los ambientes del planeta. Nos hemos enfrentado con climas brutales, con las dietas más extrañas, con las peores enfermedades o con las catástrofes naturales más horribles, y nos hemos adaptado. El *Homo sapiens* se adapta tan increíblemente bien que es algo que damos por sentado, hasta que aparece alguien que lleva la adaptabilidad a un nuevo nivel. Alguien como Einstein.

Einstein se adaptó enfrentándose a lo desconocido y conquistándolo. Su campo era la física, pero todos nos enfrentamos a lo desconocido a diario. La vida está llena de desafíos inesperados. Para adaptarse a lo desconocido, Einstein desarrolló tres fuerzas y evitó tres obstáculos:

Tres fuerzas: dejarlo pasar, ser flexible, tomarlo con calma.
Tres obstáculos: hábitos, condicionamiento, estancamiento.

Puedes calcular la adaptabilidad de una persona observando su capacidad para dejarlo pasar, ser flexible y tomárselo con calma cuando se enfrenta a dificultades. Del mismo modo, puedes saber que las personas se adaptan mal cuando el predominio de las viejas costumbres y el condicionamiento las mantienen estancadas. Los perniciosos recuerdos de adversidades y traumas pasados les dicen una y otra vez lo limitados que están. Einstein fue capaz de ignorar los viejos hábitos de pensamiento que lo rodeaban. Se lo tomó con calma y dejó que las nuevas soluciones llegaran a él a través del

sueño y la intuición. Aprendió todo lo que pudo sobre un problema, y luego se rindió a las posibilidades desconocidas.

No es así como la gente ve a Einstein. Se lo imaginan como un genio con el cabello alborotado, llenando la pizarra de ecuaciones matemáticas. Sin embargo, echemos un vistazo a su carrera desde una perspectiva personal. Tal y como él mismo cuenta, la mayor motivación de Einstein era su asombro y admiración por los misterios de la naturaleza. Se trataba de un estado espiritual y, en su opinión, desentrañar los secretos del universo era como leer la mente de Dios. Puesto que consideraba el cosmos un misterio, Einstein rechazó la costumbre de verlo como una máquina gigantesca cuyas partes móviles podían ser calculadas y medidas. Así era como Isaac Newton veía la física. Einstein tomó las nociones básicas del sistema newtoniano, tales como la gravedad y el espacio, y las reinventó.

Y lo hizo, como el resto del mundo pronto descubriría, a través de la teoría de la relatividad y su famosa ecuación *e = mc2.* Utilizó matemáticas avanzadas, pero eso no es más que una insignificancia. Einstein les dijo una vez a un grupo de jóvenes alumnos: «No os preocupéis por vuestros problemas con las matemáticas. Os aseguro que los míos son mucho mayores». No se trataba de falsa modestia. Su método creativo se parecía mucho más a la ensoñación que a la reflexión. Primero «vio» cómo funcionaban el tiempo y el espacio, y luego, con muchas dificultades, ideó la demostración matemática.

Cuando te enfrentas a un nuevo problema, puedes resolverlo a la antigua usanza o de una nueva forma. Lo primero es sin duda mucho más fácil de hacer. Piensa en un viejo matrimonio que no para de discutir. Se sienten frustrados y atascados. Ninguno quiere ceder un ápice. El resultado es un ritual en el que cada uno de ellos repite las mismas opiniones tercas,

insiste en las mismas quejas irritantes, y muestra la misma incapacidad para aceptar el punto de vista del otro. ¿Cuál sería una nueva forma de sacar a este viejo matrimonio de su miseria?

En lugar de permanecer estancados en los viejos comportamientos, que están integrados en su cerebro, podrían utilizar su cerebro de la siguiente manera:

CÓMO SABER ADAPTARSE

- Deja de repetir lo que no funcionó en un primer momento.
- Párate a pensar y busca una nueva solución.
- Deja de esforzarte al nivel del problema: la respuesta nunca está ahí.
- Esfuérzate por librarte de tu propio estancamiento. No te preocupes de la otra persona.
- Cuando aparezcan las viejas tensiones, aléjate.
- Tómate la furia justificada como lo que es: una ira destructiva disfrazada para parecer algo positivo.
- Reconstruye los vínculos que se han marchitado.
- Acepta más responsabilidad de la que crees merecer.
- Deja de darle tanta importancia a tener razón. En el gran esquema de las cosas, tener razón no es nada comparado con ser feliz.

Seguir estos pasos no es solo algo psicológico: crea un espacio para que tu cerebro pueda cambiar. La repetición graba a fuego las viejas costumbres en el cerebro. Atesorar una emoción negativa es la forma más segura de bloquear las emociones positivas. Así pues, cada vez que un viejo

matrimonio recuerda los antiguos resentimientos, los graba con más fuerza en su cerebro. Lo más irónico es que Einstein, un maestro a la hora de aplicar su asombrosa adaptabilidad a la física, se consideraba a sí mismo un fracaso como padre y como marido. Se divorció de su primera esposa, Mileva, en 1919, después de vivir separados durante cinco años. La hija que nació de ese enlace en 1902 ha desaparecido de las páginas de la historia. Uno de sus dos hijos era esquizofrénico y murió en una institución mental; el otro, que sufrió mucho de niño cuando sus padres se separaron, se mantuvo alejado de su padre durante dos décadas. Estos sucesos causaron mucho dolor a Einstein. Pero, incluso para un genio, las emociones son más básicas y apremiantes que los pensamientos racionales. Los pensamientos se mueven a la velocidad del rayo; las emociones son mucho más lentas y, en ocasiones, casi imperceptibles.

Este es un buen momento para señalar que la separación entre emociones y razonamiento es totalmente artificial. Siempre están mezclados. Los escáneres cerebrales demuestran que el sistema límbico, una parte del cerebro inferior que juega un papel principal en las emociones, se ilumina cuando la gente piensa que está tomando decisiones racionales. Esto es inevitable, ya que los circuitos cerebrales están interconectados. Los estudios han demostrado que cuando la gente se siente bien, está dispuesta a pagar precios irrazonables por las cosas. (¿Pagar trescientos dólares por unas zapatillas de correr? ¿Por qué no? ¡Hoy me siento genial!). Sin embargo, también está dispuesta a pagar más cuando se siente deprimida. (¿Seis dólares por una galleta con trocitos de chocolate? ¿Por qué no? Seguro que me anima). La cuestión es que tomamos decisiones en medio de un trasfondo emocional, incluso cuando razonamos que no es así.

Parte de la adaptabilidad consiste en ser consciente del

componente emocional en lugar de negarlo. De lo contrario, corres el riesgo de que tu cerebro empiece a utilizarte. El economista Martin Shubik ideó una subasta poco usual en la que el objeto en venta era un billete de un dólar. Podrías pensar que la apuesta ganadora fue de un dólar, pero no fue así, porque en esa subasta el ganador conseguiría el billete de dólar, pero quien hiciera la segunda apuesta más alta tendría que pagarle esa cantidad al subastador. Es decir, si yo gano apostando dos dólares y tú pierdes apostando uno y medio, tendrás que entregar esa cantidad y no conseguirás nada.

Cuando se llevó a cabo el experimento, las apuestas subieron muy por encima de un dólar. Como suele ocurrir, dos chicos estudiantes fueron los últimos postores. Eran competitivos, y ambos querían machacar al otro; ninguno de ellos deseaba perder. Fueran cuales fuesen sus motivos, los factores irracionales elevaron las pujas cada vez más. (Uno se pregunta por qué las pujas no se dispararon y acabaron solo cuando uno de los postores se quedó sin dinero).

Igual de interesante es el hecho de que cuando los diseñadores de los experimentos intentan eliminar el factor emocional de la toma de decisiones, fracasan. Nadie ha conseguido llevar a cabo un estudio en el que los sujetos hayan tomado decisiones puramente racionales. Pagamos un alto precio por apegarnos con testarudez a nuestras opiniones, respaldadas por emociones estancadas, costumbres, recuerdos y creencias.

Conclusión: si quieres conseguir el éxito en cualquier campo, haz lo que hizo Einstein. Maximiza la capacidad de adaptación de tu cerebro.

PUEDES ADAPTARTE MEJOR CUANDO...

- Eres capaz de reírte de ti mismo.
- Comprendes que hay mucho más en una situación de lo que tú ves.
- Otras personas dejan de parecerte antagonistas por el único motivo de no estar de acuerdo contigo.
- Las negociaciones empiezan a funcionar y tú participas verdaderamente en ellas.
- Compromiso se convierte en una palabra positiva.
- Puedes tomarte las cosas con calma en un estado de alerta relajada.
- Ves las cosas como nunca antes, y eso te encanta.

Héroe 2: un bebé recién nacido. Por su integración

Nuestro segundo héroe no es famoso ni un genio, ni siquiera alguien con un talento extraordinario. Es un bebé recién nacido. Los bebés son el parangón de salud y bienestar. Todas las células de su cuerpo están llenas de vida. Ven el mundo como un lugar de descubrimientos infinitos. Cada día, sino cada minuto, les parece un mundo nuevo. Lo que posibilita su sólido bienestar no es que nazcan de buen humor. Lo que ocurre es que sus cerebros están en constante movimiento y se reconfiguran a medida que el mundo se expande. Tanto si eres un bebé como si no, puedes considerar que hoy es un nuevo mundo si tu experiencia se expande con respecto a ayer.

Los bebés no se cierran en banda ni se quedan estancados en viejos y anticuados condicionamientos. Todo lo que su cerebro absorbió el día anterior permanece en su lugar, pero hay nuevos horizontes abiertos: andar, hablar, aprender a relacionarse y a sentir. Cuando crecemos, echamos de menos la inocencia de la infancia. Sentimos una pérdida. ¿Qué hemos

perdido que los bebés tienen en abundancia?

La clave es la *integración.*

Los humanos somos los únicos seres vivos que absorben toda posible información y la integran; es decir, nos hacemos una composición completa. En este mismo momento, al igual que un recién nacido, estás cribando miles de millones de datos en bruto para formar un mundo coherente. Hablemos aquí del *SISP,* un término técnico propuesto por el psiquiatra Daniel Siegel y que está compuesto por las siglas:

S: sensación.
I: imagen.
S: sentimiento.
P: pensamiento.

Nada es real si no entra por alguno de esos canales: tanto si lo percibes como una sensación (como el placer o el dolor), como si lo imaginas visualmente, lo sientes emocionalmente o piensas en ello. El SISP ocurre en todo momento, aunque es un absoluto misterio. Imagina una preciosa puesta de sol en tu mente. Ningún fotón de luz ilumina tu retina, como ocurriría si estuvieras observando un verdadero ocaso. No hay luz que ilumine tu corteza visual, que está inmersa en la misma negrura que el resto del cerebro. No obstante, los microvoltios de electricidad bombean iones de un lado a otro en tus neuronas y generan como por arte de magia una imagen llena de luz y de belleza, así como una cascada de asociaciones con cualquier otra puesta de sol que hayas visto. (Uno de los mayores misterios de la conexión mente-cerebro es cómo consigue este último correlacionar la imagen con tu imaginación a través de medios físicos).

La integración de datos en bruto para formar imágenes de

realidad es un proceso que llega hasta el nivel celular, porque cualquier cosa que haga el cerebro se comunica al resto del cuerpo. Cuando te sientes deprimido, tienes una idea brillante o piensas que estás en peligro, todas tus células sienten lo mismo, casi literalmente. Desde un punto de vista técnico, lo que se activa es un ciclo de retroalimentación en el que se integran en un único proceso la mente, el cuerpo y el mundo exterior. Los datos recibidos estimulan el sistema nervioso. Se genera una respuesta. El informe de esa respuesta se envía a todas las células y estas, a su vez, cuentan lo que piensan al respecto.

Los bebés son máquinas perfectas de retroalimentación. No tienes más que mirarlos para descubrir lo que significa integrar tu realidad personal con mucho más éxito. Solo hay que hacer de manera consciente lo que la naturaleza insertó en el cerebro del bebé.

CÓMO INTEGRAR LA RETROALIMENTACIÓN

- Permanece abierto a la mayor cantidad de información posible.
- No bloquees el ciclo de retroalimentación con valoraciones, creencias rígidas o prejuicios.
- No censures la información mediante la negación.
- Examina otros puntos de vista como si fueran los tuyos.
- Toma posesión de todo en tu vida. Sé autosuficiente.
- Trabaja los bloqueos psicológicos, como la vergüenza o la culpabilidad. Estas cosas falsean el color de tu realidad.
- Libérate a nivel emocional. Ser flexible

emocionalmente es la mejor forma de contrarrestar la rigidez.

- No guardes secretos. Los secretos crean lugares oscuros en la psique.
- Muéstrate dispuesto a redefinirte cada día.
- No te arrepientas del pasado ni temas el futuro. Ambas cosas provocan dudas sobre uno mismo y llevan a la infelicidad.

De una forma o de otra, siempre crearás una realidad en torno a tu punto de vista. Nadie integra el mundo sin sesgos. Sin embargo, los bebés nos enseñan cómo crear una realidad más completa. Desde el nacimiento, la naturaleza nos ha diseñado para acercarnos al mundo como un todo, y cuando diseccionamos las experiencias en pequeños pedacitos, la unidad se rompe. Así pues, en lugar de vivir en la realidad, te engañas con un espejismo de esta.

Piensa en un dictador que se ha acostumbrado a que nadie cuestione su poder. Conserva su posición gracias al terror y a la policía secreta. Soborna a sus enemigos o los hace desaparecer en mitad de la noche. Lo normal es que esos dictadores se sorprendan si alguien se opone a ellos, y hasta el momento en que son depuestos o asesinados por una muchedumbre, creen que tienen justificación. Incluso fantasean con la idea de que la gente que sufre la opresión de un estado policial ama a su opresor. Esto es un espejismo de la realidad llevado al extremo.

La caída de los dictadores nos fascina a otro nivel porque sentimos, en algún lugar profundo de nosotros, que el poder ilimitado podría hacernos lo mismo a nosotros. Una magia siniestra parece velar los ojos de los que se engañan a sí mismos. Sin embargo, cuando se trata del espejismo de la realidad en el que todo el mundo vive, no existe magia siniestra.

Tan solo un fallo en la integración. Nacemos con la capacidad de crear un todo cohesionado, pero nos decidimos por la negación, la represión, el olvido, la falta de atención, la memoria selectiva, los prejuicios personales y las viejas costumbres. Esas influencias son difíciles de superar. Para empezar, la rutina está de su parte. Sin embargo, no podrás sentirte equilibrado, seguro, feliz y en armonía hasta que recuperes la capacidad de integración que poseen todos los recién nacidos. Esta es la clave del bienestar, además de la salud física.

Ser una persona completamente integrada significa poseer tres fuerzas que representan la perspectiva del mundo que tienen los bebés, y evitar tres obstáculos que nos atormentan en la edad adulta.

Tres fuerzas: comunicarse, permanecer equilibrado y ver la imagen general.

Tres obstáculos: aislamiento, conflicto, represión.

Cuando te encuentras en un estado integrado, ya sea en cuerpo o mente, te comunicas de manera abierta. Sabes lo que sientes; lo expresas; absorbes las señales de todos los que te rodean. Sin embargo, muchísimos adultos experimentan problemas de comunicación. Se sienten aislados de todo: de sus sentimientos, de otras personas, del trabajo al que acuden cada mañana. Se enredan en conflictos y, como resultado, aprenden a reprimir lo que sienten de verdad y todos sus auténticos deseos. Estos sentimientos no son solo factores psicológicos. Afectan al cerebro y, a su vez, a todas las células corporales.

Conclusión: si quieres regresar al estado natural de salud y bienestar, compórtate como un recién nacido. Integra tus experiencias en un todo en lugar de vivir la separación y el

conflicto.

ESTÁS MÁS INTEGRADO CUANDO...

- Creas un lugar seguro en el que puedes ser tú mismo.
- Invitas a otros a ese lugar seguro para que puedan ser ellos mismos.
- Deseas conocerte.
- Reflexionas sobre las áreas de negación, aceptas las verdades duras y afrontas la realidad.
- Evalúas con sinceridad la culpa y la vergüenza, y luego las curas.
- Empiezas a tener objetivos elevados.
- Te sientes inspirado.
- Te ofreces a ayudar a otros.
- La realidad te parece factible.

Héroe 3: Buda. Por su expansión de conciencia

Utilizamos nuestro cerebro primero y principalmente para ser conscientes, pero hay personas que llevan su conciencia mucho más lejos que otras. Nuestros héroes, nuestros modelos de crecimiento interior, son todos los guías espirituales de la humanidad. Un héroe en particular, Buda, y el tipo de gente a la que representa (santos, sabios y visionarios), muestra a la perfección un rasgo único de los seres humanos: la vida con un significado, que impulsa para intentar darle el propósito más elevado posible. El significado o propósito procede del interior. Va mucho más allá de los hechos de la vida. La información en bruto que reciben los cinco sentidos carece de sentido en sí

misma. Si te fijas en la vida breve y brutal que llevaban los hombres de las cavernas o los primeros cazadores y recolectores del Paleolítico, nunca llegarías a imaginar que sus cerebros eran capaces de generar pensamientos matemáticos, filosóficos, artísticos y razonamientos elevados. Esta capacidad estaba oculta, y la presencia de un personaje como Buda, que vivió sumido en la pobreza y la dura existencia de la India hace más de dos mil años, indica que descubriríamos muchas cosas más ocultas en nuestro interior si nos molestáramos en explotar nuestro deseo de encontrar un propósito.

La clave es la *expansión de conciencia.*

Da igual la clase de experiencias que tengas, porque tenerlas indica que eres consciente. Ser humano es ser consciente… el único problema es saber cuánto. Si retiras todos matices místicos y religiosos, te darás cuenta de que el estado elevado de conciencia que ejemplifica Buda forma parte de la herencia de todo el mundo. Un viejo adagio indio compara la conciencia con una lámpara en la puerta, que brilla hacia el interior de la casa y hacia el mundo exterior al mismo tiempo. Esa lámpara te hace ser consciente de las cosas que hay «ahí fuera» y «aquí dentro» simultáneamente. Ser consciente crea una relación entre ambos lugares.

¿Esa relación es buena o mala? Los cielos y los infiernos concebidos por la mente humana son productos del pensamiento. Ideamos nuestra forma de entrar en ellos, y también nuestra forma de salir. «Solo estás a salvo en la medida que lo estén tus pensamientos», dice un sabio aforismo. Pero ¿de dónde proceden los pensamientos, tanto los inseguros y peligrosos como los tranquilizadores y los que inspiran confianza? Se originan en el reino invisible de la conciencia. Para la mente, la conciencia es la matriz de la creación. Para conseguir una vida llena de significado debes descubrir cómo

ser más consciente. Solo cuando lo consigas serás el creador de tu propio destino.

CÓMO EXPANDIR TU CONCIENCIA

- Dale mayor importancia a estar despierto, consciente, alerta.
- Resístete a la conformidad. No pienses y actúes como todos los demás.
- Valórate a ti mismo. No esperes a obtener la aprobación de los demás para valorarte. En lugar de desear el reconocimiento ajeno, esfuérzate por ayudar a otros.
- Sírvete del arte, la poesía y la música para exponer tu mente a una visión más elevada. Estudia las escrituras y textos sagrados de todo el mundo.
- Cuestiónate tus propias creencias.
- Esfuérzate por disminuir las exigencias del ego. Ve más allá de los límites del «yo, mí, mío».
- Apunta hacia el propósito más elevado que tu vida pueda alcanzar.
- Ten la certeza de que el desarrollo interior es un proceso interminable.
- Sigue un sendero espiritual, como quiera que lo definas, con sinceridad y esperanza.

La conciencia es una cosa curiosa; todos la tenemos, pero nunca es suficiente. No obstante, el suministro es infinito. Puesto que es un símbolo del desarrollo eterno, Buda es mucho más que el budismo. Los más grandes guías espirituales

ejemplifican tres fuerzas y evitan tres obstáculos.

Tres fuerzas: evolucionar, expandirse, estar inspirado.
Tres obstáculos: recesión, limitaciones fijas, conformidad.

Ninguno de estos términos es marcadamente religioso. Hablan de afrontar la existencia de una manera más consciente. Según la leyenda, Buda era un buscador atormentado llamado Siddhartha y su padre, el rey, quería que el niño que había nacido como príncipe creciera para convertirse en un gran soberano. Para eliminar los anhelos espirituales de Siddhartha, su padre lo mantuvo prisionero entre los muros del palacio, lo rodeó de lujos y le negó cualquier tipo de contacto con el sufrimiento de la realidad. Esta es una parábola de lo que hacemos con nuestra propia conciencia. Nos encogemos tras las paredes del ego. Nos negamos a mirar más allá de nuestros límites mentales. Perseguimos los placeres y posesiones que la sociedad de consumo nos ofrece.

Una conciencia elevada no es necesariamente un estado espiritual; es un estado expandido. La espiritualidad llega a su debido momento, dependiendo de lo restringido que estés cuando empiezas. Una vida llena de estrés y pesar provoca sin duda que la conciencia se reduzca; es una reacción destinada a la supervivencia, como la de los antílopes que se agrupan cuando se acerca un león. Debes darte cuenta de que esta reducción puede crear una especie de sensación de seguridad primitiva, pero conlleva falta de espacio, miedo, vigilancia constante e inseguridad. Solo al expandir tu conciencia podrás ser una lámpara en la puerta, ver el mundo exterior sin miedo y a ti mismo sin incertidumbres.

Conclusión: si quieres lograr un crecimiento interior, intenta parecerte más a Buda en tu enfoque de la conciencia. Expande

tu conciencia y mira más allá de los muros de la mente.

TE VUELVES MÁS CONSCIENTE CUANDO...

- Puedes decir tu propia verdad.
- Ya no ves el bien y el mal como extremos opuestos. Existen zonas grises, y las aceptas.
- Perdonas más fácilmente porque entiendes qué les ocurre a las demás personas.
- Te sientes más seguro en el mundo. Te das cuenta de que el mundo es como tú.
- Te sientes menos aislado y solo, lo que demuestra que basas tu felicidad en ti mismo y no en los demás.
- El miedo ya no es tan convincente como solía serlo.
- Ves la realidad como un campo lleno de posibilidades, y estás impaciente por explorarla.
- Escapas de las garras del «nosotros contra ellos», ya sea en religión, política o estatus social.
- No te sientes amenazado por lo desconocido y, por tanto, no lo temes. El futuro nace en lo desconocido y en ningún otro sitio.
- Ves la sabiduría con incertidumbre. Esta actitud permite que la vida fluya de manera natural, sin la necesidad de que las cosas sean blancas o negras.
- Consideras el hecho de estar aquí como una recompensa en sí mismo.

Los héroes del supercerebro no son superhéroes. Son modelos de cambio realistas. Nosotros creemos que el desarrollo constante del supercerebro creará un cerebro más

sano y mucho más funcional. Permitirás que tus emociones y pensamientos sirvan a su debido propósito para crear la realidad en la que anhelas vivir. Ya no te identificarás con los patrones cíclicos repetitivos del cerebro ni con los comportamientos limitados que estos generan. Serás libre para experimentar una conciencia más elevada y la poderosa sensación de la persona en quien te puedes convertir.

Soluciones supercerebrales. Depresión

En este capítulo hemos dado un paso más para mostrarte cómo debes utilizar tu cerebro y no dejar que este te utilice a ti. Si aplicamos este principio a la depresión, que afecta a millones de personas (es la principal causa de discapacidad entre los estadounidenses de entre quince y cuarenta y cinco años), obtendremos grandes beneficios. Los depresivos son el ejemplo más doloroso de la gente que se deja utilizar por su cerebro. Tal y como lo describía un antiguo paciente: «Me sentía como si hubiera caído y estuviera a punto de estrellarme contra el suelo, solo que en lugar de durar un instante, el pánico duraba días y días, y ni siquiera sabía de qué tenía miedo». Los pacientes con depresión se sienten víctimas de un cerebro descontrolado.

Si bien la depresión se ha clasificado como un trastorno del estado de ánimo, puesto que procede de la incapacidad del cerebro para reaccionar con propiedad al estrés interno o externo, lo cierto es que afecta a todo el cuerpo. Altera los ritmos corporales y causa irregularidades del sueño. Provoca pérdida de interés por el sexo y reduce el apetito. Las personas deprimidas contemplan las comidas y las relaciones sexuales con hastiada indiferencia. En sociedad, se sienten desconectados. No son capaces de entender con claridad lo que les dice otra gente y no pueden expresarles a los demás cómo se sienten. Para ellos, estar con otros es una situación confusa

e inquietante.

El cerebro está involucrado en todos estos síntomas orgánicos. Los escáneres cerebrales de la gente deprimida muestran un patrón único en el que algunas áreas del cerebro están hiperactivas mientras que otras apenas muestran actividad. Típicamente, la depresión afecta a la corteza del cíngulo anterior (relacionada con las emociones negativas, pero también con la empatía), a la amígdala (responsable de las emociones y de la respuesta a situaciones novedosas. Por lo general, los deprimidos no reaccionan bien a las cosas nuevas), y al hipotálamo (implicado en los impulsos como el sexo y el apetito). Estas áreas interconectadas forman una especie de circuito depresivo: la red que queremos estimular de manera positiva para volver a la normalidad.

La depresión está causada por un desencadenante, pero el desencadenante es a veces tan insignificante que pasa desapercibido. Una vez que se activa la primera vez, el cerebro cambia, y luego se necesitan desencadenantes cada vez más pequeños para originar una depresión, hasta que al final no se necesita ninguno. Cuando esto ocurre, la persona se convierte en una prisionera de las emociones descontroladas que pueden derivar en trastornos del ánimo.

¿Estás deprimido? Todos solemos utilizar ese adjetivo de manera casual, pero estar triste o decaído no es lo mismo que estar deprimido. Para ser diagnosticado de depresión, ya sea aguda (corta duración) o crónica (larga duración), tus estados de ánimo deben dejar de mostrar las oscilaciones normales. No puedes quitarte de encima la sensación de tristeza, de indefensión, ni sentir interés por las cosas que te rodean. Todas las actividades diarias parecen abrumadoras. Freud relacionó la depresión con la angustia, y la verdad es que son similares. En muchos casos, al igual que la angustia desaparece después de un tiempo, también lo hace la depresión. Pero si perdura, la

persona afronta cada día sin esperanza de alivio. Ve su vida como un fracaso total y puede que no encuentre razón para seguir viviendo. (Alrededor de un 80 por ciento de los suicidios están causados por un brote agudo de depresión).

Una persona con depresión crónica a menudo no sabe decir cuándo empezaron los síntomas ni por qué. Quizá sienta que la clave es la genética depresiva presente en su familia, o tal vez haya olvidado cuándo notó por primera vez que estaba siempre triste o que se sentía desesperanzado sin motivo aparente. La depresión, junto con el autismo, se considera uno de los trastornos psicológicos con más carga genética; hasta un 80 por ciento de los que la padecen tienen a alguien en su familia que está o ha estado deprimido. Sin embargo, en la mayoría de los casos los genes solo incrementan la probabilidad de padecer ciertos trastornos de ánimo, no aseguran su aparición. Para generar una enfermedad psiquiátrica, los genes y el entorno deben trabajar juntos.

Muchos deprimidos te dirán que su problema no es la sensación de depresión en sí, sino el abrumador cansancio que experimentan; como dijo alguien una vez, lo contrario de estar deprimido no es estar feliz, es ser vital. El cansancio, a su vez, lleva a una mayor depresión. Una vez que decidas consciente y firmemente que tú no eres tu cerebro, podrás ser uno con tus emociones y tus reacciones al mundo exterior. Al comportarte como el líder de tu cerebro, podrás reprogramar de manera activa tu propia neuroquímica, e incluso la actividad genética, que dejará de estar ligada a los trastornos del estado de ánimo.

La clave es poner en movimiento las partes de tu cerebro que se han quedado estancadas o desequilibradas. Una vez que eso ocurra, con el tiempo podrás salir adelante y recuperar el equilibrio cerebral normal. Ese es el objetivo que nos gustaría ayudarte a alcanzar, y es también el enfoque más holístico.

Tres pasos en la depresión

Cuando el cerebro repite algo muchas veces, las respuestas parecen naturales. En ocasiones, la gente deprimida se ha adaptado tan bien que sus amigos, médicos o terapeutas se sorprenden cuando les dicen que están deprimidos. Hay distintas teorías sobre la influencia genética y los desequilibrios químicos del cerebro de los pacientes con depresión, bastante generalizadas, pero dichas explicaciones han caído bajo la sombra de la duda. (Las investigaciones más básicas han revelado que los pacientes deprimidos no se diferencian genéticamente de otros, y que no está claro que los antidepresivos corrijan el desequilibrio químico. Sin embargo, cuando un paciente deprimido recibe la psicoterapia adecuada y habla de sus sentimientos, su cerebro cambia de una manera similar a como lo hace con los fármacos. Así pues, existe un nuevo misterio: ¿Cómo es posible que hablar y tomar una pastilla produzcan el mismo resultado psicológico? Nadie lo sabe). Si conocieras a una persona con malos modales en la mesa, ¿qué pensarías? Seguramente que ese comportamiento empezó en la infancia y se convirtió en un hábito. Si la costumbre persiste, se debe a que la persona no encontró una buena razón para cambiarla. ¿Y si la depresión siguiera el mismo patrón? Podríamos trazar los pasos del desarrollo de la depresión y luego deshacerlos.

Por lo tanto, vamos a considerar la depresión como un comportamiento estereotipado. Los comportamientos estereotipados tienen tres componentes:

1. Una causa temprana exterior, que a menudo se ha olvidado.
2. Una respuesta a esa causa, que por alguna razón es

perjudicial o no se ha examinado.

3. Un hábito duradero que se convierte en automático.

Debemos quitarnos de la cabeza la idea de que todos los tipos de depresión son una enfermedad, en especial los casos leves y moderados, que son los más frecuentes. (La depresión crónica es muy grave, y debería tratarse como cualquier otro trastorno mental importante). Si te deprimes después de un mal divorcio, no estás enfermo. Si lloras la pérdida de alguien o te sientes decaído después de perder el trabajo, no estás enfermo. Cuando una mujer llora la muerte de su amado esposo, podríamos decir: «El sufrimiento la ha vuelto loca», pero el sufrimiento es una respuesta natural, y la depresión que genera también lo es. Así pues, la depresión es una respuesta natural que puede empeorar horriblemente.

Cuando la depresión empeora, la culpa es de sus tres componentes:

1. *Causas externas.* Los sucesos externos pueden deprimir a cualquiera. Durante la grave recesión económica de 2008, el 60 por ciento de la población que perdió su trabajo afirma que se sintió ansiosa o deprimida. El número es mucho mayor entre los trabajadores que han permanecido en paro durante más de un año. Si te sometes a suficiente estrés durante un largo período de tiempo, la depresión es mucho más probable. El estrés de larga duración puede estar causado por un trabajo aburrido, una relación amarga, períodos prolongados de soledad o aislamiento, y por enfermedades crónicas. En cierto sentido, una persona deprimida no hace más que reaccionar a circunstancias adversas, pasadas o presentes.

2. *La respuesta.* Una causa externa no puede deprimirte a menos que tú respondas de cierta manera. La gente deprimida aprendió hace mucho tiempo a reaccionar de una manera

determinada cuando algo salía mal en su vida. Son respuestas típicas:

«Todo es culpa mía».

«No soy lo bastante bueno».

«Nada saldrá bien».

«Sabía que las cosas empeorarían».

«No puedo hacer nada al respecto».

«Solo era cuestión de tiempo».

Los niños que muestran estas reacciones las consideran lógicas. Están dando parte a su cerebro de un punto de vista sobre la realidad. El cerebro forma la imagen de la realidad tal y como ha sido entrenado para hacerlo. Los niños pequeños tienen muy poco control sobre sus vidas; son débiles y vulnerables. Un padre poco cariñoso puede generar cualquiera de estas respuestas, y también un horrible suceso familiar, como por ejemplo una muerte. Sin embargo, cuando los adultos tienen estas respuestas, significa que el pasado ha empezado a minar el presente.

3. *El hábito de estar deprimido.* Una vez que tienes una respuesta depresiva, esta reforzará la próxima cuando afrontes una nueva situación de estrés del mundo exterior. ¿Tu primera pareja te dejó? En ese caso es normal tener miedo de que la segunda también lo haga. Algunas personas logran controlar este miedo, pero para otras es algo imponente. En lugar de arriesgarse a buscar un nuevo novio que sea más cariñoso y leal, interiorizan la sensación de culpabilidad y de miedo. Siguen teniendo reacciones depresivas, generadas en el interior, y después de un tiempo esas respuestas se convierten en un hábito.

Deshacer el pasado

Una vez que la depresión se convierte en un hábito, algo que seguramente ocurre años antes de que la persona se dé cuenta de que se siente triste y desesperanzada, ya no se necesita un desencadenante externo. A las personas deprimidas les deprime estar deprimidas. Hay una capa gris que lo cubre todo; el optimismo es imposible. Este estado derrotado nos dice que el cerebro ha trazado caminos invariables y que quizá, o muy probablemente, la información genética y los neurotransmisores estén implicados. Entra en juego el sistema de soporte integral que esa persona utiliza para crear su realidad personal.

Internalizar la respuesta depresiva es como guardar brasas que estallarán en llamas con el menor soplo de aire. Un incidente menor, como un pinchazo de un neumático o un cheque sin fondos, deja a la persona sin espacio para decidir «¿esto va a molestarme o no?». La respuesta deprimida ya está configurada. A las personas con depresión pueden entristecerles incluso las buenas noticias; siempre esperan que ocurra otra calamidad, porque están atrapadas en el hábito de la depresión. El desequilibrio cerebral está relacionado con la actividad mental. Los escáneres cerebrales de la gente deprimida parecen apoyar esta conexión. Las imágenes demuestran que las mismas áreas que se iluminan gracias al efecto beneficioso de los antidepresivos también se iluminan si la persona recibe terapia y logra hablar de su depresión. Hablar es una forma de conducta.

Y si la conducta puede sacarte de la depresión, es razonable suponer que también puede llevarte a ella. (Por el momento dejaremos a un lado el tipo de depresión que tiene causas físicas —u orgánicas, como dicen los médicos—, tales como enfermedades y demencias seniles, así como dietas pobres y toxinas medioambientales. En estos casos, cuando la causa física se corrige, la depresión suele desaparecer de inmediato). Puesto que esta explicación parece plausible, las preguntas

clave son cómo evitar la respuesta depresiva y cómo revertir la depresión una vez que aparece. Podemos abordar el tema de la prevención y la mejora utilizando las tres mismas categorías de las que hemos hablado.

Sucesos externos

La gente dice: «¿Has visto las noticias de la noche? Me deprime muchísimo la situación mundial». O: «Me deprimí un montón con lo ocurrido el 11 de septiembre». Los sucesos externos pueden deprimirnos, pero en realidad son el ingrediente menos peligroso a la hora de causar depresión. Perder el trabajo puede ser un factor deprimente si eres proclive a la respuesta depresiva, pero si no, puede animarte a intentar mejorar. Las cosas malas son inevitables, pero hay algunos factores que las hacen peores:

- El estrés es repetido.
- El estrés es impredecible.
- No tienes control sobre el estrés.

Piensa en una mujer cuyo marido es un maltratador con accesos de ira. La ha golpeado en numerosas ocasiones; ella no es capaz de predecir cuándo le dará uno de sus estallidos de furia; no encuentra la fuerza de voluntad necesaria para abandonarlo. Una mujer así será una buena candidata para la depresión, ya que los tres elementos del estrés intenso están presentes. Los abusos que recibe son repetidos, impredecibles y escapan a su control.

Todo su sistema mente-cuerpo empezará a desmoronarse si

continúa en esa situación. Esto mismo ocurre cuando a los ratones les dan descargas eléctricas suaves. Cuando los investigadores espacian las descargas a intervalos aleatorios y se las administran una y otra vez sin dejar que los ratones tengan forma de escapar, el hecho de que las descargas sean inofensivas carece de importancia. Los ratones no tardarán en rendirse, en volverse letárgicos e indefensos, y al final morirán. En otras palabras: la depresión que les han inducido es tan extrema que ha aniquilado su voluntad de vivir.

¿Qué significa esto para ti, la persona que desea evitar la depresión? En primer lugar, debes dejar de exponerte al estrés recurrente. Este puede aparecer en la forma de un mal jefe, un marido maltratador o cualquier otro tipo de estrés que se vea reforzado cada día. En segundo lugar, debes evitar la imprevisibilidad de los agentes estresantes. Sí, la vida es incertidumbre, pero existe un límite aceptable para dicha incertidumbre. Un jefe con ataques de ira impredecibles no es aceptable. Para mucha gente, un trabajo de ventas, donde cualquier cliente puede insultarte o cerrarte la puerta en las narices, causa una incertidumbre intolerable. Una pareja que quizá te engañe o quizá no es impredecible en el mal sentido.

De la misma manera, deberías incrementar las rutinas predecibles que ayudan a prevenir el estrés. Todo el mundo necesita una buena noche de sueño, ejercicio regular, una relación estable y un trabajo con el que pueda contar. Los hábitos regulares no solo son buenos para ti en un sentido general, también te ayudan a evitar la depresión entrenando a tu cerebro en una dirección positiva.

Como parte de la sensación de vulnerabilidad y desesperanza, la gente deprimida tiende a mostrarse pasiva en situaciones estresantes. Son incapaces de encontrar una manera fructífera de solucionar esas situaciones, así que se niegan a tomar decisiones que podrían funcionar; en lugar de

eso, prefieren no decidir nada, y eso pocas veces sirve de algo. Toleran la situación desagradable durante demasiado tiempo. Cuando la depresión no está presente, por lo general eres capaz de saber lo que hay que solucionar, lo que hay que tolerar o cuándo debes alejarte del problema. Esas son las elecciones básicas que debes tomar en tu vida.

Si sabes que eres propenso a la depresión, es importante que te enfrentes a los problemas con más rapidez y diligencia de lo que harías en caso contrario, porque cuanto más esperes, más oportunidades habrá de que aparezca la respuesta depresiva. Hablamos de situaciones ordinarias como podrían ser los conflictos potenciales en el trabajo, un adolescente en casa que siempre se salta el toque de queda, o un compañero de piso que no hace su parte de las tareas domésticas. La depresión te vuelve extremadamente sensible a los pequeños desencadenantes que generan una sensación de resignación impotente. Sin embargo, si actúas pronto, antes de alcanzar ese estado, podrás manejar el estrés diario y tendrás energía para llevar a cabo tu decisión de hacerlo. Aprende a tomar esas decisiones enseguida, e ignora a la vocecilla que te advierte que no armes jaleo. No estás armando jaleo; estás quitándote de en medio la respuesta depresiva.

La respuesta depresiva: las causas insignificantes de depresión son más difíciles de eliminar que el estrés externo

Si no quieres tener sobrepeso, es mucho más fácil evitar engordar que perder kilos una vez que los ganas. Lo mismo puede decirse de la depresión. Es mucho más fácil aprender la reacción correcta ante el estrés que librarse de una mala respuesta. La reacción correcta implica flexibilidad emocional, que te permite alejarte del estrés en vez de sumergirte en él.

Para librarte de una respuesta inadecuada tienes que volver a entrenar a tu cerebro. Pero, aun así, algunas personas con sobrepeso consiguen perder los kilos que le sobran, y un cerebro que ha sido entrenado para responder de manera depresiva puede recuperarse.

Todos tenemos reacciones contraproducentes, y a ninguno nos gusta lo que nos hacen. Requiere tiempo y esfuerzo sustituirlas por mejores alternativas. En el caso de la depresión, es bien sabido que cambiar las creencias autodebilitantes de una persona deprimida puede llevar a la recuperación. Las creencias son como los programas de *software* que repiten las mismas órdenes una y otra vez, solo que las creencias son más perniciosas, ya que ahondan más con cada repetición.

He aquí algunos ejemplos de la programación arraigada que entra en juego de manera automática cuando te sientes deprimido, seguidos de algunas creencias alternativas que contrarrestan la respuesta depresiva:

CAMBIAR LAS CREENCIAS TÓXICAS

1. «Todo es culpa mía». En lugar de eso, puedes pensar: «No es culpa mía»; «No es culpa de nadie»; «No se sabe de quién es la culpa»; «Puede que nadie tenga la culpa»; o «Es posible que descubrir al culpable no sirva de nada. Deberíamos concentrarnos en la solución.
2. «No soy lo bastante bueno». En lugar de eso, podrías pensar: «Soy lo bastante bueno»; «No necesito compararme con los demás»; «No se trata de ser bueno o malo»; «*Bastante bueno* es un término relativo»; «Mañana estaré mejor»; o «Estoy

aprendiendo».

3. «Nada saldrá bien». En lugar de eso, podrías pensar: «Ya se me ocurrirá algo»; «Las cosas al final siempre se solucionan»; «Puedo pedir ayuda»; «Si una cosa no funciona, ya encontraré otra que lo haga»; o «Ser pesimista no me ayuda a encontrar una solución».
4. «Sabía que las cosas empeorarían». En lugar de eso, podrías pensar: «No, no lo sabía»; «Me estoy anticipando»; «Solo me siento un poco nervioso, ya se me pasará»; o «Mirar atrás solo sirve de algo si me lleva a un futuro mejor».
5. «No puedo hacer nada al respecto». En lugar de eso, podrías pensar: «Sí que puedo hacer algo al respecto»; «Puedo encontrar a alguien que lo solucione»; «Siempre tengo la opción de marcharme»; «Necesito estudiar mejor la situación»; o «Ser derrotista no me ayuda a mejorar las cosas».
6. «Solo era cuestión de tiempo». En lugar de eso, podrías pensar: «No soy un fatalista»; «Esto era impredecible»; «Esto también pasará»; «Nunca llueve para siempre»; o «Ser fatalista me quita la libertad de elegir».

No estamos diciendo que todas las creencias alternativas funcionen siempre. Tienes que ser flexible. La depresión juega sucio y lo pinta todo del mismo color. Te sientes incapaz de reparar la transmisión de tu coche (¿y quién no se sentiría igual?), pero también de salir de la cama y enfrentarte a un nuevo día (una señal de depresión). Si te vuelves flexible, derrotarás a la respuesta depresiva en su propio juego.

¿Cómo hacerlo? Si tu respuesta automática está relacionada con la tristeza, la impotencia y la desesperanza, niégate a aceptarla. Concédete un momento, respira hondo y consulta nuestra lista de respuestas alternativas. Encuentra una que funcione. Esto requiere tiempo y esfuerzo, pero merece la pena. Aprender una nueva respuesta genera una nueva red neuronal en el cerebro. También abre puertas. ¿Qué tipo de puertas? Cuando estás deprimido, tiendes a mostrarte aislado, solo, apático, inactivo, pasivo y cerrado al cambio. Las nuevas puertas tienen justo el efecto contrario. Al introducir una nueva respuesta, resistes la tentación de caer en las viejas y trilladas creencias. En lugar de aislarte, te das cuenta de que la gente es buena para ti. En lugar de mostrarte pasivo, ves que ponerte al cargo también te viene bien.

Otra estrategia es romper la respuesta depresiva, que a veces resulta demasiado abrumadora, en piezas más manejables. La mejor táctica es ir paso a paso, eligiendo la pieza que te sientes capaz de manejar. La rutina es la mejor amiga de la depresión. Siempre tendrás que superar un obstáculo antes de hacer algo positivo, así que no conviertas ese obstáculo en la cima del Himalaya.

Vencer aunque sea pequeños obstáculos anima a tu cerebro a abandonar los viejos patrones en favor de otros nuevos. En realidad, expandes tu conciencia cuando permites el paso de los impulsos que proceden directamente de la fuente, o lo que es lo mismo, de tu verdadero yo. Tras la máscara de la depresión, que no es más que un comportamiento ligado a una respuesta estereotipada, está tu verdadero yo, el núcleo de personalidad que puede dirigir el proceso de curación. Para decirlo de una forma sencilla: solo tú tienes el poder de crear la curación. La depresión te hace creer que te han arrebatado todo tu poder, pero lo cierto es que una vez que encuentras una salida, puedes reclamar, paso a paso, a tu verdadero yo.

El hábito de la depresión: si alguna vez has vivido con un alcohólico o con cualquier otro tipo de adicto, sabrás que se comportan de una manera pendular bastante predecible

Cuando están sobrios o libres del efecto de las drogas, se arrepienten sinceramente y no quieren volver nunca a su adicción. Sin embargo, cuando el adicto se enfrenta a la tentación de beber, de inyectarse una dosis, de comer demasiado o de ponerse furioso (según sea la adicción que padezcan), sus buenas intenciones salen volando por la ventana. La fuerza de voluntad desaparece, el hábito toma el control y solo importa conseguir una dosis.

La depresión también tiene una faceta adictiva en la que la tristeza y la desesperación toman el mando. «No puedo ser de otra manera» es la frase más común entre los adictos y los deprimidos habituales. En muchos casos el «yo bueno» y el «yo malo» están en guerra entre sí. Para los alcohólicos, el «yo malo» bebe, mientras que el «yo bueno» permanece sobrio. Para las personas deprimidas, el «yo malo» está triste y desesperado, mientras que el «yo bueno» es feliz y optimista. Pero lo cierto es que la depresión proyecta su sombra sobre todas las cosas. Los mejores momentos no son sino el preludio de una recaída. El «yo malo» siempre ganará al final; el «yo bueno» no es más que su peón.

La guerra no se puede ganar, todas las victorias son temporales y el péndulo sigue balanceándose de un lado a otro. Cuando una guerra no se puede ganar, ¿para qué luchar? El secreto para vencer cualquier hábito establecido es dejar de luchar contra uno mismo, encontrar un lugar interior que no esté en guerra. En términos espirituales, ese lugar sería el verdadero yo. La meditación abre una vía para alcanzarlo; todas las tradiciones de sabiduría del mundo afirman que la paz, la calma,

el silencio, la plenitud de la alegría y el respeto a la vida son cosas que no se le pueden negar a nadie. Cuando la gente me mira con el ceño fruncido y me dice que no cree en la meditación, mi respuesta es que entonces no creen en el cerebro, porque cuatro décadas de investigación cerebral han demostrado que el cerebro cambia con la meditación, y ahora hay nuevas pruebas que sugieren que también puede mejorar la información genética. Es decir: los genes correctos se activan y los incorrectos se desactivan.

Para vencer la respuesta depresiva, no basta con volverse hacia el interior. Tienes que activar tu auténtico yo y traerlo de vuelta al mundo. Hasta que no pruebes la utilidad de las nuevas respuestas y creencias, las viejas seguirán arraigadas en tu conciencia. Estás acostumbrado a ellas, y saben cuál es la forma más rápida de regresar. Por lo tanto, romper el hábito de la depresión implica una combinación de trabajo interno y trabajo externo, como se explica a continuación:

TRABAJANDO AMBOS LADOS

TRABAJO NTERNO: CÓMO CAMBIAR LO QUE PIENSAS Y SIENTES

- Medita.
- Examina tus creencias negativas.
- Rechaza las reacciones contraproducentes ante los desafíos de la vida.
- Aprende nuevas reacciones que enriquezcan tu existencia.
- Adopta una visión más elevada de tu vida y vive en función de dicha visión.
- Reconoce las autocríticas y recházalas.
- Deja de creer que el miedo está bien solo porque es poderoso.

- No confundas los estados de ánimo con la realidad.

TRABAJO EXTERNO: CÓMO CAMBIAR TU COMPORTAMIENTO

- Reduce las condiciones de estrés.
- Encuentra un trabajo gratificante.
- No te relaciones con gente que aumente tu depresión.
- Encuentra a gente que esté cerca de ser como tú quieres ser.
- Aprende a entregarte. Sé un espíritu generoso.
- Adopta buenos hábitos de sueño y realiza ejercicio ligero al menos una vez al día.
- Concéntrate en las relaciones, y no en las distracciones y el consumismo interminable.
- Aprende a reeducarte encontrando a personas maduras y emocionalmente saludables que sepan amar, acoger y no hacer juicios.

Todos los médicos y terapeutas han conocido a personas deprimidas que buscan ayuda desesperadamente, pero ¿cuántas estaban en camino de recuperarse? La mayoría deposita su fe en las pastillas o se sumerge en un estado de exhausta resignación. En algunos casos, los fármacos pueden aliviar los síntomas, pero las depresiones leves o moderadas no requieren el tratamiento de una enfermedad, que a menudo no les hace ningún bien. Los descubrimientos actuales afirman lo siguiente: en los casos de depresión leve o moderada, los antidepresivos apenas superan la respuesta del placebo (que produce una mejora en más o menos el 30 por ciento de los pacientes). Solo son más efectivos cuando la gravedad de la depresión aumenta.

Los tres elementos en los que nos hemos concentrado

(causas externas, la respuesta depresiva y el hábito de la depresión) ofrecen un nuevo enfoque. Te dan el poder de resolver los trastornos subyacentes a tu depresión. No estamos diciendo que se haya descubierto la causa de la depresión, porque al final tu estado depresivo está relacionado con todo lo demás presente en tu vida, incluyendo todo aquello que ocurre en tu cuerpo.

Por lo tanto, debes remodelar tu vida a muchos niveles, y solo puedes hacerlo de manera consciente. Algunas veces no hace falta mucho para salir de la depresión, si escapar de un mal trabajo o de un matrimonio nocivo puede considerarse sencillo. Al menos, es directo. En otras ocasiones, la depresión es como una niebla que no se localiza en ningún lugar específico. Pero las nieblas se levantan. Lo mejor es que tu verdadero yo no está deprimido ni lo ha estado nunca. Al salirte del camino para encontrar tu verdadero yo, conseguirás algo más que curarte la depresión. Saldrás a la luz y verás la vida de otra manera.

[1] Hace referencia al libro Los siete hábitos de la gente altamente efectiva, de Stephen R. Covey (N. de la T.).

PARTE II. CREANDO LA REALIDAD

IV. Tu cerebro, tu mundo

A medida que avances en el libro, verás que la mente, el cerebro y el cuerpo trabajan juntos sin problemas. La vida es un proceso continuo, y cuanto más controles este proceso, más cerca estarás de llegar al objetivo del supercerebro. Un investigador como Rudy, que no deja de observar datos sobre neuroplasticidad, es capaz de maravillarse por la forma en que el cerebro crea nuevos caminos, pero lo más asombroso es que la mente puede crear materia. Porque eso es realmente lo que ocurre en el cerebro, y tiene lugar en miles de lugares a la vez cada segundo. Tanto si se trata del estallido de alegría que sientes al ganar la lotería, como si es el «impulso, hermoso y descuidado» que sentía el poeta Robert Browning ante el canto de un zorzal, ambas experiencias requieren que el cerebro encuentre una representación física. El impulso necesita química, al igual que cualquier otro pensamiento, sentimiento y sensación. La neurología ha dejado este hecho bastante claro.

Queremos llevarte hasta donde reside la verdadera autoridad, donde «el cerebro» no solo permanece dentro de su compartimento terrenal mientras «la mente» flota en lo alto. La diferencia entre ellos es artificial y engañosa. La mente y el cerebro están fusionados, y el lugar donde nace el supercerebro tiene un interruptor de control que tú puedes aprender a manejar.

El verdadero poder reside en las sutiles regiones de la conciencia. Cuando alguien recibe el Óscar a la mejor película, a menudo exclama: «¡Esto es un sueño hecho realidad!». Los sueños son frágiles, pero poderosos. Tu visión personal pone el curso de tu vida en marcha. Pero primero, debe poner en movimiento al cerebro; después de eso, vendrán los actos, las posibilidades, las oportunidades, los golpes de suerte y todo lo

que hace falta para hacer realidad un sueño. Este proceso es el que nosotros hemos denominado «creación de la realidad». Es un desarrollo continuo, y aunque la ciencia se centra en los productos del cerebro (sinapsis, potenciales eléctricos y sustancias químicas) estos no son más que términos toscos. La realidad comienza a un nivel mucho más sutil, a un nivel invisible.

Entonces, ¿cómo se toma el control de la creación de realidad? Hay que aplicar algunas reglas del juego, como las siguientes:

REGLAS PARA CREAR LA REALIDAD

- Tú no eres tu cerebro.
- Tú eres quien crea el aspecto y las sensaciones del mundo.
- La percepción no es pasiva. No recibes solo una realidad fija y establecida. Tú le das forma.
- La autoconciencia cambia la percepción.
- Cuanto más consciente seas, más poder tendrás sobre la realidad.
- La conciencia contiene el poder necesario para transformar tu mundo.
- A un nivel sutil, tu mente está mezclada con las fuerzas creativas del universo.

Explicaremos estas reglas a medida que avancemos. Crear la realidad es un proceso fácil y natural, aunque al mismo tiempo va más allá de la imaginación. El universo acude al mismo lugar para crear una estrella que tú para visualizar una rosa en tu mente. Ahora es cosa nuestra mostrarte por qué este

increíble comentario es cierto.

Tú no eres tu cerebro

El primer principio para crear la realidad es que tú no eres tu cerebro. Ya hemos visto lo importante que es esta idea para la gente que sufre depresión (y también para todo aquel que padezca cualquier otro trastorno del estado de ánimo, como la ansiedad, que es igual de epidémica que la depresión). Cuando te despiertas con un resfriado fuerte, sin importar lo mucho que sufras, no dices: «Soy un resfriado», sino: «He pillado un resfriado». Cuando dices: «Estoy deprimido», estás dejando claro que te identificas con la depresión. Para muchas personas que se sienten deprimidas y ansiosas, decir «Yo estoy» se convierte en algo muy peligroso. El estado de ánimo da color al mundo. Cuando te identificas con la depresión, el mundo refleja cómo te sientes. Cuando ves un limón, no piensas que tú eres amarillo, y lo mismo debería ocurrir con la depresión. En ambos casos, es la mente quien utiliza al cerebro para crear o bien el amarillo, o bien la depresión. Existe un vínculo íntimo a nivel fisiológico, y si controlas el vínculo, puedes cambiarlo todo.

Si el cerebro estuviera al cargo de tu identidad, daría igual que dijeras: «Soy un limón amarillo» que «Estoy deprimido». Entonces, ¿cómo podemos saber la diferencia? ¿Cómo es posible que sepas que no eres un limón amarillo mientras que una persona deprimida se identifica tan intensamente con su trastorno que puede llegar a suicidarse? En parte, la diferencia es emocional. Y aquí entra en juego la biología. El hipocampo tiene muchísimas conexiones con la amígdala, que regula los recuerdos emocionales y la respuesta al miedo. En ciertos estudios de imágenes, cuando las personas veían la fotografía de un rostro asustado mientras les hacían una resonancia magnética funcional (RMF, el mejor método de escaneo para

mostrar la actividad cerebral a tiempo real), la amígdala se iluminaba como un árbol de Navidad. La respuesta al miedo se extiende por el cerebro superior, que tarda un rato en darse cuenta de que no hay razón para temer unas fotografías espeluznantes. Los miedos incontrolados, incluso cuando no tienen una causa real, pueden llevar a la ansiedad y la depresión crónicas.

Los antagonistas biológicos pueden contrarrestar este efecto. Estudios recientes sugieren que las células nerviosas del hipocampo son capaces de inhibir las emociones negativas evocadas en la amígdala. Las actividades que reducen el estrés, tales como el ejercicio físico o el aprendizaje de cosas nuevas, promueven la creación de nuevas células nerviosas, y esto, como hemos visto, estimula a su vez la neuroplasticidad: nuevas sinapsis y circuitos neuronales. La neuroplasticidad puede regular directamente el estado de ánimo y prevenir la depresión. Así pues, el nacimiento de nuevas células nerviosas en el hipocampo del adulto ayuda a superar los desequilibrios neuroquímicos que conducen a trastornos como la depresión.

Esta es una idea nueva en neurología, pero en la vida real mucha gente ha descubierto que salir a correr sirve para desvanecer la tristeza. Puesto que un limón amarillo no desencadena respuestas emocionales y la depresión sí, hemos encontrado una diferencia importante a nivel cerebral. Algunos estudios han demostrado que la efectividad de los antidepresivos como el Prozac podría deberse, al menos en parte, al incremento de la neurogénesis (nuevas células nerviosas) en el hipocampo. Como apoyo a esta idea hay que decir que los ratones a los que se les suministran antidepresivos muestran cambios positivos en su comportamiento, cambios que pueden anularse bloqueando deliberadamente la neurogénesis en el hipocampo.

Un lector atento se habrá dado cuenta de que parece que

hemos caído en una contradicción. Si el Prozac hace que te sientas mejor, entonces ¿qué tiene de malo tomar una pastilla para estimular efectos deseables en el cerebro? En primer lugar, los fármacos no curan los trastornos del estado de ánimo, solo los alivian. En cuanto el paciente deja de tomar un antidepresivo o tranquilizante, el trastorno subyacente reaparece. En segundo lugar, todos los fármacos tienen efectos secundarios. En tercer lugar, la efectividad del fármaco disminuye con el tiempo y cada vez se requieren dosis mayores para obtener el mismo beneficio. (Con el tiempo, puede que ya no haya beneficio que alcanzar). Finalmente, los estudios han demostrado que los antidepresivos no son tan efectivos como afirman sus fabricantes, y en la mayoría de los casos comunes de depresión, la terapia puede conseguir los mismos beneficios. Nuestra cultura es adicta a tomar píldoras como si fueran soluciones milagrosas, pero la realidad es que hablar de tu depresión resulta curativo, mientras que los fármacos en general no lo son.

Cuando el cerebro cambia, la realidad lo sigue. La gente deprimida no solo vive un estado de ánimo triste, sino un mundo triste. La luz del sol está teñida de gris; los colores carecen de luminosidad. Sin embargo, aquellos que no tienen un trastorno del estado de ánimo le otorgan al mundo cualidades alegres. La luz del semáforo es roja porque el cerebro la convierte en roja, aunque las personas daltónicas ven esa luz gris. El azúcar es dulce porque el cerebro lo vuelve dulce, pero para aquellos que han perdido las papilas gustativas debido a una lesión o a una enfermedad, el azúcar no es dulce. También hay en marcha otras funciones. Añades emociones al sabor del azúcar si recuerdas que podrías padecer diabetes; añades emociones a la luz de un semáforo si verlo evoca malos recuerdos de un accidente de tráfico. Las personas no pueden distanciarse de los «hechos» de la vida diaria. En realidad, los

hechos son personales. Nada escapa al proceso de la creación de la realidad.

Todas las cualidades del mundo exterior existen porque tú las creas. Tu cerebro no es el creador, sino una herramienta traductora. El verdadero creador es la mente.

Hará falta algo más para convencerte de que creas toda la realidad. Lo entendemos. Surgen muchas dudas cuando no se conoce cómo interacciona la mente con el mundo de «ahí fuera».

Todo depende del sistema nervioso que vive la experiencia. Puesto que los seres humanos no tenemos alas, no tenemos ni la menor idea de lo que experimenta un colibrí. Mirar por la ventanilla de un avión no es lo mismo. Un pájaro da vueltas y desciende en picado, planea, vigila todas direcciones, etc. El cerebro de un colibrí coordina la velocidad de sus alas, que pueden batirse hasta ochenta veces por segundo, y el ritmo cardíaco, que va a más de mil latidos por minuto. Los seres humanos no podemos vivir esa experiencia; en esencia, un colibrí es un giroscopio vibrante equilibrado en medio de un torbellino de alas. Solo tienes que consultar un cuadro de récords mundiales de pájaros para quedarte atónito. El pájaro más pequeño, el colibrí abeja de Cuba, pesa 1,8 gramos, medio gramo menos que una moneda de un céntimo de euro. Sin embargo, tiene la misma fisiología básica que el ave más grande del mundo, el avestruz africano, que pesa alrededor de ciento sesenta kilos.

Para explorar la realidad, el sistema nervioso debe mantenerse al corriente de cada nueva experiencia, monitorearla y controlar el resto del cuerpo. El sistema nervioso de los pájaros explora experiencias que van más allá del vuelo. Las aves acuáticas, por ejemplo, están diseñadas para bucear. Se ha comprobado que los pingüinos emperador pueden sumergirse a profundidades de hasta 485 metros. El descenso en picado

más rápido que se ha medido jamás ha sido el de los halcones peregrinos estudiados en Alemania, que según el ángulo que tomaran, llegaban a alcanzar velocidades de entre 255 y 345 kilómetros por hora. La estructura física de los pájaros se ha adaptado para superar esos límites. La clave es su sistema nervioso, no sus alas o su corazón. Así pues, el cerebro de un pájaro crea la realidad de volar.

Este argumento puede llevarse mucho más lejos en el caso del cerebro humano, porque nuestra mente tiene libre albedrío, mientras que la conciencia de las aves (hasta donde hemos podido conocerla) opera solo por instinto. Para los humanos, es posible dar un enorme salto en la creación de realidad.

Sin embargo, primero debemos señalar algo que a Deepak le apasiona especialmente. No es correcto decir que el cerebro «crea» un pensamiento, una experiencia o una percepción, del mismo modo que no sería correcto decir que la radio crea a Mozart. El papel del cerebro, como el de los transistores de radio, es proporcionar una estructura física para transmitir pensamientos, de la misma manera que la radio te permite escuchar música. Cuando ves una rosa, cuando hueles su delicioso aroma y acaricias sus pétalos aterciopelados, en tu cerebro ocurren todo tipo de correlaciones. Estas correlaciones son visibles en una RMF a tiempo real. Sin embargo, tu cerebro no ve, ni huele ni toca la rosa. Son experiencias, y solo tú puedes vivir una experiencia. Este es un hecho esencial, porque te hace más grande que tu cerebro.

Pongamos un ejemplo para mostrar la diferencia. En la década de 1930, un neurocirujano pionero llamado Wilder Penfield estimuló la región del cerebro conocida como corteza motora. Descubrió que al aplicar pequeñas descargas eléctricas en dicha corteza se producían movimientos musculares. (Más tarde esta investigación se amplió muchísimo. Las descargas aplicadas en los centros de memoria pueden lograr que la gente

vea recuerdos vívidos; y en los centros emocionales, pueden disparar estallidos espontáneos de sentimientos). Penfield comprendió, no obstante, que la distinción entre mente y cerebro era crucial.

Puesto que el tejido cerebral no siente dolor, la cirugía a cerebro abierto puede llevarse a cabo con el paciente despierto. Penfield estimuló un área local de la corteza motora que provocó que el brazo del paciente saliera disparado hacia arriba. Cuando le preguntó lo que había ocurrido, el paciente dijo: «Mi brazo se ha movido». Luego, Penfield le pidió al paciente que levantara el brazo. Cuando le preguntó qué había ocurrido, el paciente señaló: «He movido el brazo». De esta manera tan sencilla, Penfield demostró que todo el mundo es consciente de manera instintiva. Existe una enorme diferencia entre ver que tu brazo se mueve y moverlo tú mismo. La diferencia radica en la misteriosa separación entre mente y cerebro. Querer mover el brazo es un acto de la mente; el movimiento involuntario es un acto desencadenado en el cerebro. No es lo mismo.

La distinción puede sonar algo detallista, pero tiene muchísima importancia. Por ahora, recuerda solo que no eres tu cerebro. La mente que da órdenes al cerebro es el único y verdadero creador, del mismo modo que Mozart es el auténtico creador de la música que suena en la radio. En lugar de aceptar pasivamente cualquier cosa del mundo de «ahí fuera», reclama primero tu papel como creador, que es un papel activo. Ese es el primer paso para aprender a crear la realidad.

La creatividad se basa en hacer cosas nuevas. Pablo Picasso a menudo colocaba los dos ojos en el mismo lado de la cara, lo que no guarda ninguna semejanza con la naturaleza (a menos que hablemos de peces planos como los lenguados o los fletanes, cuyos alevines nacen con los ojos a ambos lados de la cabeza, pero van quedando en el mismo a medida que se desarrollan). Algunas personas dirían que Picasso cometió un

error. Hay un chiste sobre una profesora de primaria que llevó a su clase a un museo de arte. Cuando estaba frente a un cuadro abstracto, dijo: «Se supone que esto es un caballo». Al fondo del grupo, un niñito elevó la voz: «Entonces, ¿por qué no lo es?».

Sin embargo, las pinturas abstractas cometen «errores» con el fin de crear algo nuevo. Picasso veía el rostro humano de una forma nueva. Puesto que la percepción es infinitamente adaptable, si le das a Picasso una oportunidad, permitirás que tu visión se aleje de la forma normal de ver las caras. Se despierta una emoción inquieta y, de repente, te echas a reír, o tiemblas con nerviosismo o encuentras que el estilo abstracto es hermoso. Lo nuevo te excita; te conviertes en parte de ello. El cerebro está diseñado para permitir que todo el mundo cree cosas nuevas. Si fuera un ordenador, almacenaría la información, la clasificaría de diferentes formas y realizaría cálculos vertiginosos.

La creatividad va más allá. Convierte el material en bruto de la vida en una imagen completamente nueva, una nunca vista. Si te comes una hamburguesa gigante para cenar cinco noches seguidas, puedes acabar harto, quejarte y preguntarte por qué la vida no cambia. O puedes hacer algo nuevo. En este mismo instante estás ensamblando tu mundo como si se tratara de un puzle en el que cada pieza está bajo tu control.

HAZLO NUEVO
CÓMO TRANSFORMAR TUS PERCEPCIONES

- Acepta la responsabilidad de tu propia experiencia.
- Muéstrate escéptico con las respuestas invariables, tanto con las tuyas como con las de los demás.
- Enfréntate a viejos condicionamientos. Llevan a

comportamientos inconscientes.

- Sé consciente de tus emociones y de dónde proceden.
- Examina tus más profundas creencias. Sácalas a la luz y descarta aquellas que te estanquen.
- Pregúntate qué parte de la realizad rechazas.
- Consulta libremente el punto de vista de las personas que te rodean. Respeta su opinión sobre la situación.
- Practica la empatía para poder experimentar el mundo a través de los ojos de otro.

Todos estos puntos se centran en la autoconciencia. Cuando haces algo (tomarte el desayuno, hacer el amor, pensar en el universo, escribir una canción pop), tu mente solo puede estar en uno de estos tres estados: inconsciente, consciente y autoconsciente. Cuando estás inconsciente, tu mente recibe de manera pasiva el torrente continuo de datos procedente del mundo exterior, con reacciones mínimas y creatividad nula. Cuando estás consciente, prestas atención a la entrada de datos. Seleccionas, decides, clasificas, procesas, etc.; eliges lo que hay que aceptar y lo que no. Cuando eres autoconsciente, le das vueltas a lo que estás haciendo, te haces preguntas del tipo: «¿Qué me parece esto a mí?». En un momento dado, los tres estados coexisten. No tenemos ni la menor idea de si esto le ocurre o no a una criatura como el colibrí. Mientras su corazón bombea a unos mil latidos por minuto, ¿piensa el pajarillo: «Estoy cansado»? Esa cuestión procede de la autoconciencia. ¿Piensa acaso: «Mi corazón late muy, muy deprisa»? Un comentario así procede de la simple conciencia. Aunque no sabemos la verdad, suponemos que un colibrí no es autoconsciente, y puede que ni siquiera consciente. Podría pasar toda su vida en la inconsciencia.

Inconsciente, consciente y autoconsciente

La vida de los seres humanos posee esos tres estados, y depende de ti cuál de ellos predomine en un momento dado. Para llegar al supercerebro debemos reducir nuestros momentos inconscientes y aumentar los conscientes y autoconscientes. Piensa en el cuarto punto de la lista anterior: *Sé consciente de tus emociones y de dónde proceden.* La primera parte apunta a la conciencia; la segunda, a la autoconciencia. «Estoy enfadado» es un pensamiento consciente, pero perder los estribos es inconsciente. Por esa razón restamos importancia al hecho de que alguien sufra un estallido de ira, por ejemplo, en un accidente de tráfico. No nos tomamos en serio lo que dice hasta que se acaba el arrebato y se calma. Algunos sistemas legales perdonan la inconsciencia y se muestran indulgentes con los supuestos «crímenes pasionales». Si encuentras a tu mujer en la cama con otro hombre y reaccionas estrangulándolo allí mismo, estás actuando de manera inconsciente, sin conciencia plena.

Es bueno ser consciente, pero ser autoconsciente es incluso mejor. «Estoy enfadado» no te lleva muy lejos si tu objetivo es controlar la furia. Saber de dónde procede esa furia añade el componente de autoconciencia. Te permite ver un patrón en tu comportamiento. Tiene en cuenta que los arrebatos pasados no salieron muy bien. Quizá una pareja te abandonara en el pasado, o alguien llamara a la policía. Una vez que eres autoconsciente, la realidad cambia. Empiezas a tomar el control; el poder de cambiar emerge.

Es indudable que la conciencia existe en el mundo animal. Los elefantes se reúnen en torno a una cría muerta. Permanecen allí mucho tiempo, e incluso regresan al lugar de muertes pasadas un año después. Se apiñan alrededor de la madre que ha perdido a su hijo. Si la empatía significa algo

fuera de nuestra definición humana, los elefantes parecen sentirla con sus congéneres. Por lo que sabemos, un diminuto colibrí que emigra miles de kilómetros desde México a Minnesota puede ser consciente de la ruta que toma, incluyendo los hitos visuales, el movimiento de las estrellas e incluso el campo magnético de la tierra.

Sin embargo, nos atribuimos la autoconciencia tan solo a nosotros. (No obstante, es posible que este orgullo posesivo sea destronado. Cuando se le riñe a un perro por orinarse en la alfombra, todo el mundo tiene la impresión de que el animal se siente avergonzado. Esa sería una respuesta autoconsciente). Somos conscientes de ser conscientes. En otras palabras, nuestro nivel de autoconciencia trasciende el simple aprendizaje y la memoria almacenada en el cerebro.

La neurología reduccionista no explica cómo es posible que la conciencia nos permita separarnos de la actividad de nuestro cerebro. El reduccionismo reúne datos y destapa hechos. En su investigación, Rudy sigue un método reduccionista, ya que su campo fundamental es el alzheimer y los genes relacionados con esa enfermedad. Sin embargo, la neurología reduccionista no explica quién experimenta realmente las sensaciones y los pensamientos. Existe un abismo entre la conciencia y la autoconciencia. «Me han diagnosticado alzheimer» es un comentario consciente; alguien inconsciente no notaría que su memoria funciona mal. «Odio tener alzheimer y me da un miedo horroroso», procede de la autoconciencia. Así pues, los hechos de la enfermedad abarcan los tres estados (inconsciencia, conciencia y autoconciencia) sin explicar cómo nos identificamos con esos tres estados. El cerebro solo hace lo que hace. Es necesaria la mente para identificarlos.

Por supuesto, esta «conciencia de ser consciente» es posible gracias al cerebro. No afirmamos saber, en términos reduccionistas, dónde se localizan la conciencia y la

autoconciencia en los mapas cerebrales; es muy probable que no estén confinadas a una región específica. Nadie ha resuelto ese rompecabezas todavía. Mientras que el cerebro genera sensaciones y pensamientos con los que tú te identificas, el supercerebro recurre a tu capacidad para ser el observador, o el testigo, que permanece distante de los pensamientos y sentimientos transmitidos por el cerebro.

Si una persona con problemas de ira no puede contenerse y observar lo que ocurre cuando tiene un estallido, entonces su ira está fuera de control. No sabe de dónde procede ni qué hacer con ella hasta que aparece cierto grado de distanciamiento. En los escáneres cerebrales, se iluminan o se apagan distintos centros de la corteza cerebral, dependiendo de si la persona tiene o no control sobre sus emociones. Sin embargo, para mucha gente, quizá para la mayoría, la idea de distanciarse de sus emociones genera una visión inquietante de una existencia estéril e insulsa, desprovista de pasión.

Pero las emociones cambian en función de cómo eres.

Inconsciencia. En este estado, las emociones están controladas. Se activan de manera espontánea y siguen su propio curso. Se activan las hormonas, lo que muy a menudo lleva a reacciones de estrés. Si lo consentimos, las emociones inconscientes generan un estado de desequilibrio en el cerebro. Los centros superiores de toma de decisiones se debilitan. Los impulsos del miedo y la furia se quedan sin vigilantes. Puede aparecer una conducta destructiva; los hábitos emocionales se graban en circuitos neuronales fijos.

Conciencia. En este estado, la persona es capaz de decir: «Me siento X», y ese es el primer paso para equilibrar el sentimiento X. El cerebro superior ofrece razonamiento, lo que

pone la emoción en perspectiva. La memoria le dice a la persona cuál fue el resultado de esa emoción en el pasado, ya fuera mejor o peor. A continuación aparece un estado más integrado, en el que los circuitos superiores e inferiores suman sus datos. Cuando dejas de estar fuera de control y puedes decir: «Me siento X», has conseguido dar el primer paso hacia el distanciamiento.

Autoconciencia. Cuando eres consciente, podrías ser cualquiera. Pero cuando eres autoconsciente, te conviertes en alguien único. «Me siento X» se transforma en: «¿Qué pienso yo sobre X?», «¿A dónde me lleva?», «¿Qué significa?». Alguien furioso puede contenerse con un grado mínimo de autoconciencia. Un jefe irritable que reprende a sus subordinados año tras año sin duda es consciente de que se enfada. Pero si no es autoconsciente, no verá lo que se hace a sí mismo y a los demás. Quizá llegue un día a casa y se quede pasmado al ver que su mujer lo ha abandonado. Una vez que llegas a la autoconciencia, las preguntas que puedes hacer sobre ti mismo, sobre lo que piensas y sientes, no tienen límites. Las preguntas autoconscientes son la clave para lograr que la conciencia se expanda y, cuando esto ocurre, las posibilidades son infinitas.

Las emociones no son las enemigas de la autoconciencia. Toda emoción juega su papel en el esquema general; son necesarias para darle significado a los sucesos. La emoción hace que un recuerdo se adhiera a la memoria. Es mucho más fácil recordar tu primer beso romántico que acordarse del precio que tenía la gasolina sin plomo esa misma noche. Puesto que son «adherentes» en ese sentido, las emociones no están distanciadas. Sin embargo, el distanciamiento forma parte de la estructura general; te permite alejarte un poco de tus emociones

(razón por la que ese primer beso no llevó a un bebé). Puede que esto suene clínico y frío, pero el distanciamiento genera su propia alegría. Una vez que tus experiencias dejan de ser tan adherentes, puedes dejarlas atrás para alcanzar un nivel más elevado de experiencia, en el que toda la vida tiene significado. Al tener presente tus pensamientos y tus sentimientos, empiezas a crear nuevos caminos que registran no solo la furia, el miedo, la felicidad y la curiosidad, sino también sentimientos espirituales de bendición, compasión y admiración. La creación de realidad no tiene límite superior. Cuando asumimos que la realidad es algo fijo e invariable, lo que en realidad estamos aceptando no es el mundo de «ahí fuera», sino nuestras propias limitaciones de «aquí dentro».

Cómo interfiere el ego

Si la autoconciencia tiene un enemigo, ese es el ego, que restringe peligrosamente tu conciencia cuando sobrepasa su función. Dicha función es vital, tal y como se aprecia de inmediato cuando echamos un vistazo al cerebro. Aunque hay miles de millones de neuronas reconfigurando billones de sinapsis dentro de una red neuronal en constante evolución, tu ego te lleva a creer que en el interior del cráneo todo permanece estático y en calma. No es el caso. Pero sin esa sensación de constancia, estarías expuesto al tumultuoso proceso de la reconfiguración cerebral que se produce en respuesta a cada experiencia que tienes, como caminar, dormir o soñar. (El cerebro está muy activo mientras duermes, aunque gran parte de esa actividad es todavía un misterio).

Una vez que las nuevas experiencias se registran en el cerebro, tu ego las asimila. Eres el «yo» a quien le ocurren las cosas nuevas, además de un depósito de placer y dolor, miedo y deseo que se ha ido acumulando desde la infancia. Es

importante saber que la reconfiguración cerebral siempre tiene un efecto, aun cuando tu ego te proporcione una sensación de constancia.

Cuando Rudy y su mujer, Dora, estaban criando a su hija Lyla, decidieron que durante su primer año no dejarían nunca que Lyla llorara sola sin atenderla. Otros padres criticaron su decisión, alegando que consentirían al bebé y ellos se convertirían en zombis muertos de sueño, pero Rudy y Dora mantuvieron la promesa que se habían hecho a sí mismos. Para Lyla, al igual que para todos nosotros, la infancia deposita los cimientos básicos de la red neuronal. Aunque el proceso no puede apreciarse, se forma una visión global, y años después, siempre que hay una experiencia nueva de placer o dolor, se compara con las antiguas que hay almacenadas en la memoria.

Dora y Rudy querían proporcionarle al cerebro de Lyla una base de felicidad, seguridad y aceptación, no de desagrado, abandono y rechazo. Por supuesto, este enfoque requiere más trabajo que el simple hecho de atender al bebé cuando llora. Pero en la infancia, los padres son el mundo entero del bebé, y mientras creciera, Lyla tendría razones fundadas para creer que el mundo es un lugar acogedor y afectuoso. El mundo no es inmutable. Existe cuando lo experimentamos y lo integramos dentro de nuestra visión de él. Así pues, el argumento de que Lyla no estaría preparada para la dura realidad no era válido. Como todos nosotros, ella se enfrentará al mundo basándose en la imagen de él que haya construido en su cerebro. (Lyla ha resultado ser una niñita muy feliz que irradia el amor que ha recibido de sus padres).

El ego es absolutamente necesario para la integración de todo tipo de experiencias, pero tiene tendencia a sobrepasarse. El «egotismo» es el término común que se utiliza para definir un egocentrismo exagerado, pero ese no es el tema aquí. Todo el mundo se encuentra en una situación paradójica con el ego. No

puedes funcionar sin él, pero convertir todo en algo personal puede transformarse en una fantasía del ego. «Yo, mí, mío» supera cualquier otra consideración. En lugar de tener un punto de vista y fuertes valores personales (el lado bueno del ego), el egotista se empeña en defender sus predilecciones y prejuicios solo porque él los considera buenos (el lado malo del ego). El ego pretende ser el yo. Sin embargo, el auténtico yo es la conciencia. Cuando bloqueas todos los aspectos de una experiencia diciendo: «Este no soy yo» o «No quiero pensar en ello» o «Esto no tiene nada que ver conmigo», estás excluyendo algo de tu conciencia, construyendo una imagen del ego en lugar de abrirte a las infinitas posibilidades de la creación de realidad.

Semejante estrechez de miras genera una disminución o un desequilibrio en la actividad cerebral que puede apreciarse en los escáneres. Las nuevas experiencias son nuevas redes neuronales. Generan remodelaciones que mantienen el cerebro sano. Por el contrario, cuando la gente se dice a sí misma: «No muestro mis emociones» o «No me gusta pensar demasiado», bloquea ciertas áreas del cerebro. El ego hace estos razonamientos para restringir la conciencia de la persona, lo que a su vez restringe la actividad cerebral. Piensa en los hombres que equiparan estas dos cosas: «Soy un hombre» y «Los hombres no demuestran sus emociones». Dejando a un lado la rica existencia que proporcionan las emociones, esta actitud va en contra de la evolución. El cerebro utiliza las emociones para resaltar nuestras necesidades instintivas, cuyo objetivo es asegurar la supervivencia. Debes usar el intelecto para realizar estrategias y, al final, debes distanciar tu conciencia a fin de conseguir la sobriedad necesaria para conseguir esos objetivos. En otras palabras, es necesario alternar entre la pasión generada por tus miedos y deseos y los pensamientos racionales asociados con el autocontrol y la disciplina. Charles

Lindbergh tenía que ser impulsivo y entusiasta para proponerse batir el récord de vuelo sobre el Atlántico, pero al mismo tiempo debía ser frío y objetivo para pilotar su avión durante el vuelo. Todos somos como él.

El cerebro es fluido y dinámico. Sin embargo, pierde su equilibrio cuando le ordenan ignorar o cambiar sus procesos naturales. Cuando limitas tu conciencia, limitas también tu cerebro, y estancas tu realidad dentro de patrones fijos.

BLOQUEOS DEL EGO
PENSAMIENTOS TÍPICOS QUE L MITAN TU CONC ENCIA

- No soy de los que hacen X.
- Quiero quedarme en mi zona de confort.
- Eso me hará quedar mal ante los demás.
- Simplemente no quiero; no necesito una razón.
- Que lo haga otro.
- Sé lo que pienso. No intentes hacerme cambiar de opinión.
- Lo sé mejor que tú.
- No soy lo bastante bueno.
- Esto no es digno de mí.
- Voy a vivir para siempre.

Fíjate en que algunos de estos pensamientos te engrandecen, mientras que otros hacen que parezcas inferior. Sin embargo, en todos ellos se defiende una imagen. La verdadera función del ego es ayudarte a construir una personalidad fuerte y dinámica (hablaremos sobre cómo se consigue esto más adelante), pero cuando interviene para protegerte innecesariamente, lo que hace en realidad es

enmascarar el miedo y la inseguridad. Un hombre de mediana edad que de repente se compra un deportivo rojo se siente inseguro, tanto como una mujer de mediana edad que se somete a cirugía plástica en cuanto aparecen las primeras patas de gallo. Pero defender tu ego es algo mucho más sutil que eso: por lo general ni siquiera nos damos cuenta de que erigimos defensas. En lugar de avanzar en el proyecto de la creación de realidad, nos empeñamos en fortificar la vieja realidad que hace que nos sintamos seguros. Para algunas personas, la suficiencia es segura; para otras, lo es la humildad. Puedes sentirte pequeño por dentro y disimularlo con bravuconadas, o tomar el mismo sentimiento y disfrazarlo de timidez. No hay una fórmula establecida. Si bloqueas ciertas experiencias, no sabes lo que te estás perdiendo.

No obstante, la experiencia individual es menos importante que la asombrosa agilidad del cerebro para recibir, transmitir y procesar las experiencias. Si no participas, las cosas que te niegas a ver te seguirán afectando, pero ese efecto será inconsciente. Todos conocemos a alguien que no muestra dolor cuando muere alguien cercano a él. El sufrimiento está ahí, pero avanza en un segundo plano y forma una escaramuza subterránea a pesar de la decisión del ego de «No quiero sentir».

La creación de realidad es recíproca. Tú la creas y ella te crea a ti. A nivel neurobiológico, los neurotransmisores activadores, como el glutamato, están en constante equilibrio con los neurotransmisores inhibidores, como la glicina, mientras tus emociones y tu intelecto interpretan la danza que da origen a tu personalidad y tu ego. Todo esto te proporciona una sensación de quién eres y cuál es tu respuesta a la vida en cada momento. Además, desde que estabas en el útero, todas las experiencias sensoriales crean sinapsis que consolidan tus recuerdos y establecen la base de tu red neuronal. Esas

primeras sinapsis te estaban modelando. Piensa en tu reacción ante una araña casera común. En teoría podrías experimentar cualquier reacción, pero lo cierto es que tu respuesta está arraigada, y parece natural una vez que la integras. «Me dan asco las arañas» o «No me molestan las arañas» o «Las arañas me dan un miedo de muerte», todas son elecciones que tú has hecho, pero que también te han moldeado a ti. Es completamente natural. El problema surge cuando el ego interviene y convierte la respuesta personal en un hecho: «Las arañas dan asco», «Las arañas son inofensivas» o «Las arañas dan miedo». Como declaración de un hecho, estos comentarios no tienen ninguna validez; han convertido una opinión personal en una realidad «objetiva».

Ahora, en lugar de «araña» utiliza las palabras católicos, judíos, árabes, negros, policías, enemigos, etc. Los prejuicios quedan establecidos como un hecho («toda» esa gente es igual), pero en el fondo están el miedo, el odio y la necesidad de defenderse. A pesar de sus sutiles manipulaciones, el ego puede contrarrestarse con unas cuantas sencillas preguntas. Pregúntate a ti mismo:

- ¿Por qué pienso así?
- ¿Qué es lo que me motiva realmente?
- ¿Solo estoy repitiendo lo mismo que digo/pienso/hago siempre?

Lo más importante de cuestionarse a uno mismo es que se continúa avanzando. Renuevas tus respuestas; dejas que la autoconciencia participe lo más posible. El hecho de tener más procesos estimula al cerebro a renovarse, y la mente, que ahora tiene más respuestas cerebrales a su disposición, se

expande más allá de cualquier límite imaginario. Todo lo fijo es limitado; todo lo dinámico te permite expandirte sin fronteras. El supercerebro implica eliminar por completo las limitaciones. Cada paso te lleva más cerca de tu verdadero yo, que crea la realidad en un estado de libertad.

Soluciones supercerebrales. Sobrepeso

El sobrepeso es un problema que puede solucionarse utilizando el cerebro de una manera nueva. Más de un tercio de los estadounidenses tiene sobrepeso, y alrededor de un cuarto son obesos. Dejando a un lado los casos médicos, esta epidemia suele estar causada por nuestras propias elecciones. En una sociedad que consume una media de casi setenta kilos de azúcar al año, que se come una décima parte de la carne que consume en McDonald's y que se contenta con tallas más grandes cada década, cualquiera diría que nuestras malas decisiones son tan evidentes que deberíamos apresurarnos a cambiarlas. Pero no lo hacemos, y la enorme cantidad de campañas de salud pública no parece servir de mucho. La obesidad ha ido más allá de lo razonable porque la razón no es efectiva a la hora de detenerla.

¿Qué es lo que hace mal el cerebro base? Antes se le echaba la culpa a cierto componente moral. Tener sobrepeso era un signo de debilidad personal, un vestigio de la inclusión medieval de la gula entre los siete pecados capitales. En algún rincón de sus mentes, muchas de las personas con sobrepeso se acusan a sí mismas de no tener fuerza de voluntad. ¡Si pudieran dejar de ser tan indulgentes consigo mismos! Ojalá dejaran de castigarse con calorías que alimentan un círculo vicioso: comer genera kilos, que a su vez llevan a una imagen peor, y sentirte mal contigo mismo te da una razón para consolarte comiendo más.

Las decisiones son conscientes; los hábitos, no. Esa simple idea nos basta para empezar a ver lo que significa tener sobrepeso desde la perspectiva cerebral. Las zonas inconscientes del cerebro han sido entrenadas para exigir comida cuando el cerebro superior ya no desea más. La alternancia entre comer demasiado, los remordimientos, y volver a comer demasiado tiene un equivalente fisiológico. Las hormonas que actúan como señales naturales para indicar que has saciado tu hambre se suprimen, o bien se contrarrestan con otras hormonas que indican un apetito voraz. La comida en sí no es el problema. Por más tentadores que sean una copa de helado con caramelo o un chuletón de setecientos gramos, no son sustancias adictivas.

Entonces, ¿cuál es el problema? Las respuestas, que a estas alturas ya son familiares, pueden parecer inútiles. Hay tantos factores que afectan la dieta y la salud que, mires donde mires, siempre se puede encontrar algo nuevo a lo que echarle la culpa.

Según los expertos, la gente engorda por:

- Baja autoestima.
- Mala imagen corporal.
- Historia familiar de obesidad.
- Predisposición genética.
- Malos hábitos alimenticios desde la infancia.
- Comida rápida y alimentos precocinados poco saludables, ricos en aditivos y conservantes.
- Rechazo de comida ecológica.
- Obsesión social por el cuerpo «perfecto», que la vasta mayoría no puede conseguir.
- Derrotismo inherente a las dietas constantes y al

efecto yoyó de la pérdida y recuperación del peso.

Cuando se enfrenta a tan descorazonadora lista, el cerebro base se abruma enseguida, y eso conduce al conocido patrón de comportamientos contraproducentes. Una dieta fallida lleva a la siguiente, a una sensación de frustración y confusión. Los fracasos generan más frustración, pero también te hacen proclive a probar con tretas y soluciones rápidas: la presión irrazonable del hambre, él hábito y las fantasías nublan la capacidad de tu cerebro superior para tomar decisiones.

¿Cómo puede el supercerebro cambiar estos patrones arraigados? En primer lugar necesitamos establecer una tregua con la grasa. El cerebro base no ha ganado la guerra. Los estudios demuestran que muchos de los que hacen dieta pierden peso, pero casi el cien por cien es incapaz de mantenerse más de dos años. Aquellos que consiguieron perder mucho peso y mantenerse, aseguran que seguirán contando calorías todos los días durante el resto de sus vidas. La química cerebral tiene su papel. Por lo general, la gente que lleva una dieta se siente más hambrienta después de perder peso que antes. Los investigadores australianos creen que la razón es un cambio biológico. Los estómagos de las personas que perdieron peso con la dieta y luego lo recuperaron tenían los niveles de *ghrelina*, la llamada «hormona del hambre», un 20 por ciento más altos que antes de empezar el régimen. Un informe aparecido en *The New York Times* en diciembre de 2011 dice: «Sus cuerpos, todavía metidos en carnes, se comportaban como si estuvieran muriendo de hambre y trabajaban a marchas forzadas para recuperar el peso que habían perdido». Tu cerebro, a través del hipotálamo, es el responsable de regular el balance metabólico corporal, y la dieta también parece afectar ese proceso. La gente que consigue recuperar su peso normal

necesita 400 calorías menos al día que aquellos que se han mantenido a lo largo de los años en su peso ideal.

Lo que necesita una persona con sobrepeso para acabar con el derrotismo no es un cerebro nuevo, un mejor balance metabólico o las hormonas equilibradas. Es decir, la respuesta no está en esos factores, que son secundarios a otra cosa: el equilibrio. En el circuito cerebral se genera un desequilibrio porque se han reforzado las áreas del comportamiento impulsivo y se han debilitado las que se encargan de la toma de decisiones razonables. La repetición de patrones negativos también perjudica la toma de decisiones, porque cuando te culpas a ti mismo o te sientes un fracasado, las partes inferiores de tu cerebro empiezan a superar de nuevo a la corteza cerebral. Se recupera el equilibrio mental cuando se toman decisiones enriquecedoras, como cuando dejas de tomar alimentos a modo de cura emocional. Una vez que recuperas el equilibrio, el cerebro se esforzará por mantenerlo de manera natural. Este equilibrio, conocido como homeostasis, es uno de los mecanismos más poderosos del sistema nervioso autónomo o involuntario. Hay que tener en cuenta que el cerebro funciona de manera dual. Hay procesos que van con piloto automático, pero si les ordenas que funcionen como tú quieres, la voluntad y el deseo tomarán el mando. Sin embargo, no es una cuestión de fuerza de voluntad. La fuerza de voluntad implica obligación. Quieres comer un segundo trozo de tarta o saquear la nevera a media noche, pero te resistes a base de pura determinación.

Es no es voluntad; es resistencia. Todo aquello a lo que te resistes, persiste. Ese es el problema. Mientras sigas enzarzado en una batalla interna entre lo que deseas y lo que sabes que es bueno para ti, la derrota es casi inevitable. En su estado natural, la voluntad es lo contrario de la resistencia. Te dejas llevar, y la voluntad de la naturaleza, que cuenta con miles de millones de años de evolución a sus espaldas, te empuja. La homeostasis

es el camino por el que tu cuerpo desea ir, ya que todas las células han sido exquisitamente diseñadas para mantener el equilibrio (razón por la que, por ejemplo, una célula solo suele almacenar lo que necesitará en los próximos segundos. No necesita guardar más, ya que gracias al balance corporal general cada célula cuenta con un suministro constante de nutrientes).

Alcanzar el supercerebro implica controlar lo que hace tu cerebro. Nuestro lema es: «Utiliza tu cerebro, no dejes que él te utilice a ti». El problema del peso incluye pacientes que sufren trastornos alimenticios. Cuando una chica con anorexia grave se mira al espejo, ve una figura demacrada a la que se le marcan grotescamente las costillas, los codos y las rodillas, y un rostro que parece una fina máscara situada sobre el cráneo. Y aun así, lo que ve es que «está gorda». Los datos en bruto que llegan a su corteza visual, situada en la parte trasera de su cerebro, son irrelevantes. Como suele pasar en los trastornos alimenticios, el cuerpo que ve la persona afectada solo está en su cabeza. Y lo mismo puede decirse de todo el mundo. La única diferencia es que nosotros equiparamos el reflejo normal del espejo con la imagen normal de nuestra cabeza. Aun así, millones de nosotros nos vemos «demasiado gordos» cuando contemplamos un cuerpo que está cómodamente dentro del rango normal. Por supuesto, puede entrar en juego la negación, y pasado un cierto punto es posible que hayamos ganado demasiado peso para admitirlo. (En una brillante tira cómica del *New Yorker* aparece una mujer que, tras señalarse el cuerpo, le pregunta al marido: «Dime la verdad. ¿Esto me hace parecer muy gorda?»).

La clave es equilibrar tu cerebro, y luego aprovechar la capacidad de este para equilibrarlo todo: las hormonas, el hambre, las ansias y los hábitos. Tu peso está en tu cabeza, porque, al final, tu cuerpo está en tu cabeza. Es decir, el cerebro

es la fuente de todas las funciones corporales, y tu mente es la fuente del cerebro.

El supercerebro requiere que te relaciones con tu cerebro de una nueva forma. La mayoría de la gente está en desequilibrio debido a la adaptabilidad de su cerebro. Este compensa casi todo lo que ocurre en el cuerpo. La gente con un sobrepeso que ronda la obesidad lleva una vida más o menos normal (dentro de ciertos límites), tiene familia y disfruta de relaciones románticas. A otro nivel, sin embargo, son infelices. El desequilibrio genera más desequilibrio, y el círculo vicioso se perpetúa. Es necesario dejar de adaptarse a la obesidad e identificar el cerebro con la solución, no con el problema.

PÉRDIDA DE PESO CONSCIENTE

- Deja de luchar contra ti mismo.
- Deja de contar calorías.
- Renuncia a las dietas.
- Recupera el equilibrio allí donde sabes que estás más desequilibrado (emociones, estrés, sueño). Enfréntate con aquello que rompe tu equilibrio.
- Concéntrate en alcanzar un punto crítico.
- Deja que tu cerebro se encargue de recuperar el equilibrio físico.

Puedes cambiar un hábito solo cuando sientes la necesidad de hacerlo. Con la comida pasa lo mismo. Estiras el brazo para coger otro trozo de pizza o te escabulles hasta la nevera para comer helado en plena noche. ¿Qué ocurre en ese momento? Si logras responder a esa pregunta, tienes la oportunidad de cambiar.

1. O estás hambriento o intentas aplacar un sentimiento

Son las dos opciones básicas. Cuando vayas a buscar comida, pregúntate a qué se debe.

«Estoy hambriento». Si eso es cierto, entonces comer es una necesidad corporal normal, y se satisface cuando el hambre ya no está presente (algo que ocurre mucho antes de estar lleno o atiborrado). Unos centenares de calorías colmarán un ataque pasajero de hambre. Un almuerzo tiene unas 600 calorías.

«Estoy aplacando un sentimiento». Si esto es cierto, entonces el sentimiento estará tan presente como el hambre. Pero tú tienes la costumbre de no hacer caso del sentimiento. O quizá esté disfrazado. En cualquier caso, párate a pensar e intenta fijarte en cómo te sientes:

- Abrumado y exhausto.
- Frustrado.
- Presionado
- Distraído.
- Desasosegado.
- Aburrido.
- Inseguro.
- Inquieto.
- Enfadado.

Una vez que identifiques el sentimiento, dale el nombre que quieras, pero a ser posible en voz alta: «Ahora mismo me siento frustrado», «Ahora mismo estoy agotado».

2. Una vez que sepas lo que sientes, sigue adelante y come

No luches contra ti mismo. La batalla interna entre «No debería comer esto» y «Tengo que comerme esto» no termina jamás. Si tuviera fin, un lado o el otro habría ganado hace mucho. Así que piensa en si tienes hambre o estás apaciguando un sentimiento, y luego come.

3. Espera un punto de partida

Si has sido sincero al preguntarte: «¿Qué es lo que siento?» antes de empezar a comer, llegará un momento en que tu mente te diga algo nuevo. «No necesito comer esto». O «En realidad no tengo hambre, así que, ¿para qué voy a comer?». No tienes que anticipar ese momento. Y, desde luego, no puedes forzarlo. Pero prepárate y mantente alerta. El impulso que te insta a liberarte de un hábito es real. Lo que ocurre es que, por el momento, no es tan fuerte como tu hábito de comer.

Cuando llegue ese punto de partida, sigue tu nuevo impulso, y luego olvídalo.

4. Aprende mejores maneras de enfrentarte a lo que sientes

Cuando apaciguas un sentimiento, este desaparece temporalmente, pero siempre vuelve. Comes para calmar lo que sientes. Hay otras formas de hacerlo, y cuando las aprendas, el impulso de comer se reducirá, porque tu cuerpo y tu mente sabrán que tienes más de un mecanismo para hacerle frente.

Las estrategias para hacer frente incluyen:

- Decir cómo te sientes sin miedo a la desaprobación.
- Confiar en la persona adecuada, alguien con empatía, que no haga juicios y que sea ajena a la situación. (Confiar en gente que depende de ti en cuestiones económicas, sociales o laborales nunca es buena idea).
- Fiarte de alguien lo suficiente para seguir sus consejos.
- Considerar que demasiada seguridad en uno mismo lleva a la soledad y a percepciones distorsionadas.
- Encontrar una forma de eliminar la energía subyacente de miedo o furia. Estos dos sentimientos negativos básicos alimentan los comportamientos adictivos.
- Tomarte tu vida interior tan en serio como la exterior.
- Sentirte lo bastante bien para no tener que consentirte a ti mismo. Sentirte mal es lo que te tienta a ser indulgente. No es lo bien que huele la comida lo que te lleva a la perdición.

5. Crea nuevas redes neuronales

Los hábitos son carriles mentales que dependen de ciertas redes cerebrales. Una vez integrados, responden de manera automática. Cuando una persona lucha contra el impulso de comer demasiado, el cerebro «recuerda» que comer demasiado es lo que se supone que debe hacer. Sigue el carril trazado de manera automática y enérgica. Así pues, debes darle a tu cerebro un nuevo camino, y para ello debes construir nuevas redes neuronales. No puedes crearlas cuando sientes el impulso de comer, pero hay otros muchos momentos y formas de

generar patrones cerebrales.

Nadie disfruta comiendo para mitigar un sentimiento. La gente suele tener una sensación de fracaso, ya que ese comportamiento le recuerda su debilidad. Pero hay que tener en cuenta que los sentimientos no quieren ser mitigados, sino satisfechos. Satisfaces tus sentimientos positivos (amor, esperanza, optimismo, aprecio, aprobación) relacionándote con otras personas y mostrando tu mejor yo. Satisfaces tus sentimientos negativos cuando los liberas. Todo tu organismo reconoce los sentimientos negativos como perjudiciales. Es inútil embotellarlos, desviarlos, ignorarlos o intentar estar por encima de ellos. La negatividad se va o se queda; no hay otra alternativa.

Cuando satisfaces tus sentimientos, tu cerebro cambia y forma nuevos patrones, que es nuestro objetivo.

También necesitas un respiro de la lucha interna, de los conflictos y la confusión que mantienen en guerra tus impulsos, tanto los buenos como los malos. Aquí es donde ayuda mucho la meditación. Esta técnica le muestra a tu cerebro un lugar de descanso. Sin tener en cuenta las connotaciones espirituales, encontrar un lugar de descanso en el que ninguna de tus facetas esté en guerra con otra, supone una ayuda inmensa, ya que le proporciona a tu cerebro una base para el cambio. Cuando meditas no sigues carriles establecidos, patrones ni viejos condicionamientos. Cuando tu cerebro se dé cuenta de eso, querrá hacerlo más. Por lo tanto, en lugar de sentir los viejos impulsos, empezarás a tener más momentos de equilibrio, lucidez y libertad.

Tu cerebro debe convertirse en tu aliado. De lo contrario, seguirá siendo tu adversario.

La lucidez es la clave. Lo que ves, lo puedes cambiar. Lo que no ves no te abandonará nunca. Puesto que nunca perdemos la capacidad de ver, siempre estamos abiertos al

cambio.

El objetivo de este programa no se mide en kilos. Con el tiempo, cuando hayas enseñado a tu cerebro a reconocer las emociones, insatisfacciones e impulsos asociados a comer en exceso, alcanzarás un punto crítico en el que utilizarás tu cerebro en lugar de permitir que te use él a ti. Te resultará fácil no comer demasiado. Con un objetivo claro, harás de manera natural lo que siempre ha sido bueno para ti. Retomaremos estos dos temas (aprender a utilizar tu cerebro en lugar de ser su sirviente y aprender a no forzar los nuevos comportamientos) muchas veces a lo largo del libro. Son las claves principales para evolucionar hacia el supercerebro.

V. Tu cerebro evoluciona

Todas las decisiones beneficiosas que tomas son formas de evolucionar tu cerebro. En cierto sentido, es un proceso lento; fueron necesarios centenares de millones de años para que el más primitivo cerebro animal creciera y se desarrollara hasta convertirse en el extraordinario y sofisticado cerebro humano. En términos darwinianos, no hay otro tipo de evolución más que esta, que depende de mutaciones genéticas aleatorias ocurridas durante eones. Sin embargo, nosotros creemos que, puesto que las decisiones de la gente crean sinapsis y nuevos caminos neuronales, además de nuevas células cerebrales, los seres humanos estamos sujetos a un segundo tipo de evolución basada en las elecciones personales. Impulsado por lo que deseas en la vida, tu desarrollo personal se esfuerza para reconfigurar tu cerebro. Si decides crecer y desarrollarte, serás el guía de tu propia evolución.

El supercerebro es el producto de la evolución consciente. La biología se fusiona con la mente. Hasta que tuviste alrededor de veinte años, la naturaleza se ocupó de tu desarrollo físico, que tuvo lugar de forma más o menos automática. No decidiste perder los dientes de leche o aprender a enfocar los ojos. Sin embargo, hay muchas cosas que dependen del encuentro entre mente y genes. A los tres años, la mayoría de los niños todavía no están preparados para leer. (Hay unas cuantas excepciones: un trastorno conocido como hiperlexia hace que los niños aprendan a leer antes de los dos años). A los cuatro o cinco años, los pequeños están impacientes por leer, y sus cerebros están preparados. Un niño descubre que las manchitas negras de una página significan algo. El aprendizaje de idiomas extranjeros también es óptimo a esta edad, y es máximo en la

última etapa de la adolescencia.

Antes, cuando los neurólogos creían que el cerebro era algo fijo y estático, el aprendizaje no se consideraba un equivalente de evolución. Pero si el cerebro cambia a medida que aprendes, está claro que son sinónimos. Hace poco apareció en las noticias la historia de un chico de dieciséis años, Timothy Doner, un estudiante de instituto que decidió aprender el hebreo moderno en 2009, poco después de su *bar mitzvah*. Contrataron a un tutor y las clases fueron bien. Timothy hablaba sobre política israelí con su tutor, y eso le hizo desear aprender árabe (considerado uno de los cinco idiomas más difíciles del mundo), así que asistió a un curso de verano.

El artículo del periódico continúa: «Tardó cuatro días en aprender el alfabeto, según dijo, y una semana en leerlo con fluidez. Luego siguió con el ruso, el italiano, el iraní, el swahili, el indonesio, el indio, el ojibwa, el afgano, el turco, el hausa, el curdo, el yidish, el neerlandés, el croata y el alemán, de los que aprendió casi todo por sí solo, gracias a libros de gramática y a las aplicaciones didácticas de su iPhone». Timothy empezó a postear vídeos online en otros idiomas, y pronto consiguió un club de fans internacional. Descubrió que era políglota, alguien que domina varios idiomas extranjeros. Un poco más allá están los hiperpolíglotas, las personas obsesionadas con aprender docenas de lenguas. «Timothy se inspiró en un vídeo de Richard Simcott, un hiperpolíglota británico capaz de hablar dieciséis idiomas».

El hecho de que el prefijo «hiper-», que significa «exceso», aparezca tan a menudo en este libro (hipertimesia, para la memoria; hiperlexia, para la lectura; hiperpolíglota, para los idiomas), demuestra lo reducidos que son los estándares que le aplicamos al cerebro. Sin embargo, no hay motivo para considerar una capacidad extraordinaria como «excesiva», una palabra que indica que hay algo raro, si no anómalo. En nuestra

opinión, podríamos estar evolucionando hacia el estándar más elevado de nuestra historia. La evolución consciente conduce al supercerebro, que no es algo raro, anormal o anómalo en ningún sentido.

Las manchitas negras de una página habrían desconcertado a nuestros antepasados remotos, pero el cerebro de aquellos primeros *Homo sapiens* ya estaba lo bastante evolucionado para facultar el lenguaje y la lectura. Lo que necesitaba era tiempo, y el auge de las culturas que fomentarían el lenguaje. ¿Qué cosas asombrosas haremos en el futuro de manera rutinaria y con el mismo cerebro? Hoy día ya llevamos vidas de una complejidad inconcebible si las comparamos con la de la gente de hace un par de generaciones.

¿De quién es ese rostro?

El hecho de que Timothy pudiera aprender los fundamentos de un nuevo idioma en un mes, y que incluso consiguiera un acento alemán o indio decente, demuestra que si se entrena el cerebro en el momento óptimo se puede conseguir un salto cuántico en una capacidad previamente integrada. Pero ¿qué es exactamente lo que ha sido integrado? La ciencia va descubriendo la respuesta pedazo a pedazo, y casi siempre como resultado de un problema médico.

Un ejemplo asombroso es la ceguera para las caras o prosopagnosia. En la Segunda Guerra Mundial, algunos de los soldados que regresaron a casa habían sufrido heridas en la cabeza y no lograban reconocer el rostro de sus familiares, ni el de ninguna otra persona. Eran capaces de describir con precisión todos los rasgos (color de cabello y ojos, la forma de la nariz), pero cuando al final les preguntaban: «Bueno, ¿sabes quién es?», negaban con la cabeza, frustrados.

Al principio, los científicos relacionaron la ceguera de las

caras con las heridas traumáticas, ya que algunos médicos de los siglos XVIII y XIX habían detectado hacía mucho tiempo esos extraños déficits mentales en sus pacientes. Sin embargo, en las cinco décadas posteriores se descubrió que la prosopagnosia puede tener cierta predisposición genética (que solo posee un 2 por ciento de la población). En los casos extremos, no puedes reconocer ni siquiera tu propio rostro. (El ilustre neurólogo Oliver Sacks, que ha escrito un libro sobre el tema, ha revelado que él mismo sufre esta alteración. En cierta ocasión se disculpó con alguien con quien se había tropezado ¡y descubrió que le había pedido perdón a su propio reflejo en un espejo!).

Ya sea por traumas o por genética, la gente con ceguera de las caras tiene un defecto en la circunvolución fusiforme, una parte del lóbulo temporal encargada del reconocimiento no solo de las caras, sino también de la fisionomía corporal, los colores y las palabras. Por extraño que parezca, un individuo con este trastorno puede tardar años en darse cuenta de su defecto. Con excusas como «Soy malísimo para las caras», la persona confía en pistas sensoriales, como el sonido de la voz de un amigo o su forma de vestir, en lugar de reconocer su rostro. Un hombre aseguró que cuando su mejor amiga en el trabajo cambió de peinado, pasó a su lado como si fuera una desconocida.

La prosopagnosia podría parecer un diagnóstico fácil, localizable en una precisa y pequeña región del cerebro. Es un hecho bien documentado que nuestro cerebro posee conexiones que nos permiten reconocer los rostros. Hay cinco áreas visuales en la región posterior del cerebro que registran lo que vemos de manera inconsciente. Para ver conscientemente, estas señales deben transmitirse a la corteza cerebral, situada en la parte anterior. Cuando este circuito no funciona como es debido, no hay reconocimiento. (Otro camino específico te

permite reconocer localizaciones. Cuando alguien tiene un defecto en esa zona, es capaz de describir una casa con todo detalle, pero no sabe que está delante de su propio hogar). Los animales también poseen esta adaptación básica. La evolución los ha dotado de algunas increíbles capacidades de reconocimiento: los pingüinos antárticos que regresan a casa con comida para sus polluelos son capaces de abrirse paso entre una enorme bandada de millones de congéneres e ir directamente hacia su cría. (La explicación aceptada es que los progenitores han grabado en su memoria el grito de su polluelo, pero puede haber otros sentidos involucrados). Sin embargo, la ceguera de las caras tiene otra faceta. Hay gente que muestra una capacidad opuesta: son «superreconocedores», un fenómeno todavía muy poco estudiado.

Los superreconocedores recuerdan casi todos los rostros que han visto. Pueden encontrarse con alguien en la calle y decirle: «¿Te acuerdas de mí? Me vendiste un par de zapatos negros en Macy's hace diez años». Como es natural, la persona a la que aborda nunca recuerda nada. Esos encuentros son tan sorprendentes que los superreconocedores han llegado a ser acusados de acoso… porque el acoso es una explicación mucho más fácil de aceptar. Ni siquiera el paso del tiempo engaña a los superreconocedores. Cuando le preguntaron cómo lo hacía, una mujer se encogió de hombros y respondió: «Para mí, el envejecimiento solo modifica la cara a nivel superficial, como cambiarse el color del pelo de moreno a rubio o hacerse un corte nuevo». Las profundas arrugas de un octogenario no ocultan sus similitudes con el niño que aparece en la fotografía de la graduación del tercer año de primaria.

Si la ceguera de caras es un defecto cerebral, ¿qué pasa con el superreconocimiento? Para responder a eso, en primer lugar deberíamos saber cómo reconocemos las caras. No buscamos pistas, como hace la gente con prosopagnosia para

compensar su alteración. Cuando conoces a una mujer de cierta edad, no haces una lista de cómo son sus ojos, su cabello y su nariz, para luego decir: «Ah, es mi madre». La reconoces de inmediato, una capacidad que se remonta a la habilidad que un bebé posee casi desde que nace. Es posible que las madres sean casos especiales, pero eso no reduce el misterio en absoluto. El cerebro genera imágenes integrales, conocidas como *gestalts,* de modo que la biología es la responsable de nuestra capacidad para reconocer rostros en su totalidad, y no parte a parte.

Lo cierto es que los fotones de luz que estimulan las células de la retina y las señales que se transmiten al córtex visual no contienen ninguna imagen. El nervio óptico convierte la imagen en un mensaje neuronal que no tiene forma ni luminosidad. La información atraviesa al menos cinco o seis pasos de procesamiento. Las zonas claras y oscuras se clasifican, se detectan los bordes, se decodifican los patrones, etc. El reconocimiento ocurre casi al final del proceso. Pero cuando dices: «Ah, es mi madre», nadie tiene la menor idea de cómo la ha reconocido tu cerebro. Las seis etapas del procesamiento no nos cuentan toda la historia. Los expertos informáticos en el campo de la inteligencia artificial han intentado que las máquinas sean capaces de reconocer caras utilizando distintos patrones. Los resultados son, en el mejor de los casos, rudimentarios. Si tú ves una foto ligeramente desenfocada del rostro de un familiar, no tienes problemas para saber quién es, pero incluso el ordenador más potente se queda bloqueado.

No obstante, si tomas la fotografía de un rostro y la colocas bocabajo, perderás la capacidad de reconocerlo, tanto si la cara es de alguien de tu familia, como si es la de un famoso, o incluso la tuya. Puedes probarlo abriendo una revista de celebridades como *People* y dándole la vuelta; los rostros de los famosos serán como puzles indescifrables. Sin embargo, a un

ordenador diseñado para el reconocimiento facial le da igual que la imagen esté bocabajo o de lado. Puede programarse sin problemas para reconocerla de ambas formas. ¿Por qué la evolución nos dio el potencial del superreconocimiento pero no nos permite reconocer rostros invertidos?

Nuestra respuesta no sería específica para el cerebro. Diríamos que la mente no necesita reconocer rostros en posición opuesta a la normal, así que el cerebro nunca ha desarrollado esa capacidad. En términos darwinianos estrictos, no existe mente, no hay una guía para la evolución, no hay propósito: no se hereda nada que no venga determinado por ciertas mutaciones aleatorias a nivel genético. Para Rudy, que es un investigador genético, resulta quijotesco añadir la mente a la ecuación. Pero está convencido de que el cerebro crece y se desarrolla en función de lo que desea la mente. Como prueba, vamos a señalar la imagen cambiante de la conexión mente-cerebro. Si la neuroplasticidad demuestra que las decisiones sobre el comportamiento y el estilo de vida pueden cambiar el cerebro, no sería muy descabellado afirmar que se trata de un proceso evolutivo. A medida que evolucionamos, en nuestro cerebro y nuestros genes aparecen ciertas variaciones poco a poco.

En esta etapa de la neurología, sin embargo, la predisposición es algo en lo que intervienen muchos factores desconcertantes. Ya no creemos que la naturaleza y educación sean términos opuestos en lo que se refiere al desarrollo humano. En algunos casos predomina la naturaleza: algunos prodigios musicales empiezan a tocar las fugas de Bach al piano cuando tienen dos años. Pero la música también se puede aprender, y eso es educación. El campo que asegura que todas las predisposiciones son genéticas solo tiene parte de la verdad de su lado; el campo opuesto, que niega los talentos innatos y asegura que con diez mil horas de práctica se puede duplicar la

habilidad de un genio, también afirma una verdad a medias.

Volvamos a los políglotas que se obsesionan con aprender docenas de lenguas. Para aprender un idioma, los seres humanos dependen de sus genes, y también de ciertos rasgos vagamente definidos como la inteligencia y la atención; dependen también de la educación (en la que se incluye la práctica), necesaria para enseñar al cerebro una nueva habilidad. Pero ¿se necesitan también otras cosas como paciencia, entusiasmo, pasión o incluso interés? ¿Existe un gen que permite saber cómo tallar una vaca en mantequilla para la feria anual de Iowa? La gente desarrolla intereses muy específicos, incluso peculiares.

Mucho más misterioso es el hecho de que un cerebro dañado o enfermo pueda superar a uno sano. Este es el caso del síndrome del sabio o savantismo, que ahora se considera una forma de autismo, aunque a veces está relacionado con una lesión en el lóbulo temporal derecho. Aquellos que padecen el síndrome del sabio (la gente solía llamarlos «idiotas sabios») carecen de las habilidades sencillas y rutinarias, pero poseen algunas extraordinarias. Los sabios músicos, por ejemplo, pueden tocar al piano cualquier pieza que hayan escuchado una única vez, incluyendo música clásica muy compleja, aunque nunca hayan tomado lecciones de piano. Los sabios del calendario pueden decirte al instante qué día de la semana era en determinada fecha, incluyendo una fecha como el 23 de enero de 3323. También hay sabios de los idiomas. Uno niño que padecía este síndrome era incapaz de cuidar de sí mismo o de encontrar su camino sin ayuda en las calles de la ciudad. Sin embargo, consiguió aprender por sí solo idiomas extranjeros a través de los libros, algo que no se descubrió hasta que se perdió en una excursión al campo. A sus cuidadores les entró el pánico, pero al final consiguieron localizar al niño, que estaba traduciéndoles algo a dos desconocidos, uno que hablaba chino

y otro que hablaba finés. Junto con el árabe, son tres de los cinco idiomas más difíciles del mundo. Pero lo más sorprendente era que el niño había aprendido el chino… ¡con el libro de texto al revés!

Los ejemplos espectaculares como este siempre resultan sobrecogedores, pero la evolución es universal, y está abierta a todo. El cerebro es único entre los demás órganos corporales, ya que es capaz de evolucionar personalmente, aquí y ahora. Un niño de cinco años aprendiendo a leer está evolucionando, desde el punto de vista fisiológico del cerebro; está asentando nuevos caminos para darle una realidad física a las palabras de una rima de *Mamá Ganso.* El cerebro adulto evoluciona cuando una persona aprende a manejar la ira, a pilotar un avión o cuando desarrolla compasión. La riqueza de la posibilidad del cambio demuestra cómo funciona en realidad la evolución.

Las cuatro partes del cerebro

En la actualidad, el equilibrio científico se inclina más hacia el cerebro que hacia la mente. Para la neurología, según parece, «cambiar de opinión» es lo mismo que «cambiar de cerebro». Pero el cerebro no posee ni voluntad ni intención; esas son cualidades de la mente. El cerebro tampoco posee libre albedrío, aunque sea el cerebro superior quien organice las elecciones y las decisiones. La neurología intenta simplificar las cosas al atribuir al cerebro todo el comportamiento humano. A veces se ven artículos periodísticos con títulos como «El cerebro enamorado» o «Dios en las neuronas», que promueven la falsa idea de que el cerebro es el responsable del amor y la fe.

Para nosotros, eso es un error. Cuando escuchas ruidos estáticos en la radio, no dices: «Algo le pasa a Beethoven». Conoces la diferencia entre una mente (la de Beethoven) y el receptor que lleva esa mente al mundo físico (una radio). Los

neurólogos son gente muy intelectual y, a veces, muy brillante. ¿Por qué no reconocen entonces esa diferencia básica?

El motivo fundamental es el materialismo, el punto de vista que insiste en que todas las causas son físicas. La mente no es física, pero si la dejas a un lado, puedes estudiar el cerebro en términos puramente materiales. Esperamos haber hecho algún progreso a la hora de convencerte de que el cerebro existe para que la mente pueda usarlo. No obstante, hay que admitir que la evolución, a través de los genes, ha estructurado el cerebro y te ha proporcionado un instrumento receptor dividido en regiones bien definidas. Nuestro mayor deseo es que consigas dirigir tu propia evolución, pero debemos reconocer el mérito de la evolución física que ya ha tenido lugar.

Para simplificar, vamos a dividir las funciones de tu cerebro en cuatro fases:

- Instintiva.
- Emocional.
- Intelectual.
- Intuitiva.

Estas son las cuatro formas en las que trabaja nuestra mente, como describió Satguru Sivaya Subramuniyaswami en *Merging with Siva,* un libro que inspiró y dejó una profunda huella en Rudy cuando comenzaba a explorar la relación entre las antiguas tradiciones de la mente y lo que sabemos hoy día sobre el cerebro. Para el viaje humano, la evolución comienza con las partes instintivas del cerebro (el cerebro reptil o reptiliano, con una antigüedad de centenares de millones de años), continúa luego con la aparición de la parte del cerebro

responsable de las emociones (el sistema límbico) y desarrolla por último las más elevadas funciones de pensamiento (representadas por el neocórtex, que apareció por primera vez en los mamíferos). En los seres humanos, el neocórtex representa el 90 por ciento de la corteza total. Fue el neurólogo Paul D. MacLean, en la década de 1960, quien propuso este «cerebro tripartito». Nadie ha llegado a localizar la estructura cerebral donde se asienta la intuición, y muchos neurólogos preferirían barrer ese asunto debajo de la alfombra. Para la investigación cerebral, resulta un inconveniente que Dios no esté en las neuronas; no es arte, ni música, ni una sensación de belleza y verdad, ni tampoco otras muchas de nuestras más valiosas experiencias. Sin embargo, puesto que dichas experiencias se han apreciado desde los albores de la civilización, nosotros las incluimos en nuestro esquema de cuatro partes. Debemos hacerlo si queremos desentrañar el cerebro en todos los niveles de conciencia, desde las reacciones instintivas programadas de antemano hasta las visiones de los maestros iluminados que cambian el mundo.

La fase instintiva del cerebro

Los organismos unicelulares, con miles de millones de años de antigüedad, son capaces de responder a su entorno; muchos, por ejemplo, nadan hacia la luz. Desde ese pequeño inicio evolucionó la fase más antigua del cerebro, el cerebro instintivo. Se corresponde con comportamientos que se han integrado en nuestro genoma con el único objetivo de la supervivencia. Centenares de millones de años de evolución han refinado los instintos. Por más grandes que fueran los dinosaurios, su conducta solo requería un cerebro diminuto, no más grande que una nuez o un albaricoque.

Las criaturas que solo poseen esta fase del cerebro, como

los pájaros, pueden no obstante mostrar comportamientos muy complejos. Puede que solo tenga cerebro reptiliano, pero un loro gris africano es capaz de imitar centenares de palabras y, si la investigación actual está en lo cierto, entender lo que esas palabras significan. Sin embargo, si miras a los ojos a los lagartos o a los avestruces, a las ranas o a las águilas, no verás emoción alguna. Esta carencia puede parecer espeluznante, porque nosotros la asociamos con el ataque implacable de una cobra o el salto de un depredador sobre su presa. En la escala evolutiva, el instinto precede a la emoción.

El cerebro instintivo proporciona los instintos naturales del cuerpo físico que llevan a la autopreservación, tales como el hambre, la sed y la sexualidad. (Cuando un escritor habla de la necesidad sexual como «hambre de piel», sus palabras encajan bastante bien con los términos del cerebro instintivo). También engloba todos los procesos inconscientes, como la regulación del sistema digestivo y del circulatorio, y básicamente, todas las funciones corporales automáticas.

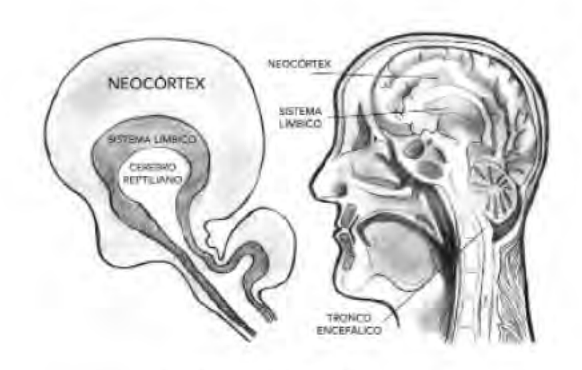


DIAGRAMA 2. EL CEREBRO TRIPARTITO

En el modelo del cerebro tripartito (de tres partes), la zona más antigua es el cerebro reptiliano o tronco encefálico, diseñado para la supervivencia. Contiene centros de control vitales para la respiración, la deglución y el ritmo cardíaco, entre otras cosas. También es el responsable del impulso del hambre, del sexo y de la respuesta de huida o lucha.

El siguiente en evolucionar fue el sistema límbico. Contiene el cerebro emocional y la memoria a corto plazo. Las emociones basadas en el miedo y el deseo evolucionaron para atender los impulsos instintivos del cerebro reptiliano.

El desarrollo más reciente es el neocórtex, la región encargada del intelecto, la toma de decisiones y el razonamiento superior. Del mismo modo que nuestro cerebro reptiliano y nuestro sistema límbico nos llevan a hacer lo que sea necesario para sobrevivir, el neocórtex representa la inteligencia necesaria para conseguir nuestros objetivos, pero también

pone limitaciones a nuestras emociones e instintos. Como la parte más importante del supercerebro, el neocórtex es el centro de la autoconciencia, el libre albedrío y las elecciones, la región que nos convierte en el usuario y potencial maestro del cerebro.

La ansiedad que impregna la sociedad moderna procede en parte de nuestro cerebro instintivo, que nos insta constantemente a prestar atención a los impulsos del miedo como si nuestra supervivencia dependiera de ello. No te morirás por visitar al dentista, y hay otras partes del cerebro que intervienen para que ese miedo no te lleve a saltar del sillón de la clínica y huir a la carrera. Sin embargo, el cerebro instintivo solo sabe cómo activar el impulso, no cómo juzgarlo.

Si te fijas en ti mismo, notarás que la tregua que has establecido con el cerebro instintivo no ha sido fácil. Tratar de ignorar los impulsos te vuelve inquieto, inseguro y ansioso. Rudy recuerda lo que ocurrió durante sus primeros años de carrera, poco después de perder a su padre a causa de un infarto cardíaco. No dejaba de escribir en su diario sobre los sentimientos abrumadores de ansiedad y los anhelos que dominan nuestra etapa adolescente. Cuando aparecieron las hormonas de la pubertad, Rudy descubrió, desconcertado, que era incapaz de ignorarlas. (El famoso escritor culinario estadounidense M.F.K. Fisher relata una anécdota de un hombre que, destrozado por la súbita muerte de su esposa, condujo arriba y abajo por la autopista de la costa del Pacífico y se detuvo en todos los restaurantes de carretera para pedir un filete).

A nivel intelectual, Rudy sabía que el deseo de salir y pasarlo bien con sus amigos (compartido por todos los novatos que empiezan una carrera) procedía de una necesidad irracional de aceptación social, de validación externa y de destacar entre

sus compañeros. Sin embargo, no era capaz de resistir la tentación de salir cuando debería estar estudiando. El primer año se convirtió en una interminable lucha por conseguir la disciplina necesaria para quedarse a estudiar en la biblioteca, y lo cierto es que el cerebro instintivo obtuvo la mayoría de las victorias.

La ansiedad mantuvo el control de la situación hasta que se produjo una crisis en 1979, durante su último año de carrera. Rudy formaba parte de la multitud que se apretujaba en Times Square la noche de Fin de Año. La tensión del ambiente era casi palpable. El ayatolá Jomeini tenía como rehenes a cincuenta y dos estadounidenses en Irán. Los jóvenes gritaban maldiciones contra Irán y lanzaban botellines de cerveza. Rudy se alejó de los hermanos de su fraternidad y se sentó en la acera, con la espalda apoyada en las vigas de la entrada del metro. Notaba que su ansiedad se había elevado al máximo con toda la agresividad que lo rodeaba.

En ese momento de crisis personal, justo cuando el cerebro instintivo parecía haber ganado la partida, se produjo un cambio radical. Los soldados en batalla pueden experimentar de repente una sensación de calma y silencio mientras las bombas estallan a su alrededor. En aquel momento en Times Square, Rudy se dio cuenta de que su ansiedad procedía de los impulsos básicos del miedo y el deseo. El miedo creaba dudas sobre su seguridad. El deseo generaba apetitos que exigían satisfacción, incluso cuando las circunstancias no eran las apropiadas.

Sin saber todavía cómo se integran los circuitos cerebrales (algo que se descubriría décadas después), Rudy supo de alguna forma que eso era cierto. El miedo y el deseo se conocen entre sí, están relacionados. El miedo incrementa el deseo de realizar actividades que lo alivien; al mismo tiempo, el deseo genera el miedo de que no puedas, o no debas, conseguir lo que exigen tus apetitos. Recurrimos a los científicos y los

poetas para validar los conflictos que crea la fase instintiva de nuestro cerebro. Freud habló del poder de los impulsos sexuales inconscientes y agresivos; estas fuerzas sin nombre son tan primitivas que él las denominó *id* (que significa «ello» en latín). El *id* es poderoso, y el lema de Freud para curar a sus pacientes era: «Donde está el *id*, estará el ego». El mundo siempre ha conocido el poder destructivo de nuestros impulsos primarios. El miedo y la agresividad están siempre al acecho, aguardando para echar abajo las puertas de la razón.

Shakespeare, consciente de su carácter mujeriego, describió la lujuria como «derroche de espíritu en vergüenza». Ese soneto podría servir como lección de anatomía cerebral, ya que representa el conflicto entre el impulso y la razón.

Derroche del espíritu en vergüenza,
la lujuria es en acto, y hasta el acto,
perjura, sanguinaria, traidora,
salvaje, extrema, cruel y ruda.

Resultaría difícil hacer una descripción más precisa de los impulsos primarios y de cómo se comporta la gente cuando el sexo domina todo lo demás. Si dos carneros que entrechocan sus cabezas pudieran escribir poesía, describirían sus ingobernables impulsos de esa manera. Pero como ser humano, Shakespeare contemplaba la lujuria con remordimientos:

Despreciada no bien se la disfruta,
sin mesura anhelada y ya alcanzada,
odiada sin mesura, cual un cebo
que desquicia al incauto que lo traga.

Se compara a sí mismo con un animal que se ha visto atraído por el cebo colocado en una trampa. La satisfacción de la lujuria ha sacado a la luz una nueva perspectiva, una de autorreproche. (No tenemos constancia de que Shakespeare tuviera una amante, pero era un hombre casado que había engendrado a una hija y a dos gemelos recién nacidos cuando, en 1585, dejó a su familia en Stratford para buscar fortuna en Londres).

¿Por qué se puso la trampa? Shakespeare no culpa a las mujeres. Dice que la trampa la puso la naturaleza para volvernos locos:

Desquicio en los suspiros, los abrazos,
los gemidos del antes y el durante,
júbilo al gozar, después penuria,
promesa de alegría, luego un sueño.

Ha pasado del campo de acción del cerebro instintivo al del cerebro emocional, que aparecerá más tarde en la evolución. Los poetas isabelinos siempre experimentaban alguna pasión exaltada, ya fuera el amor o el odio. Pero Shakespeare ya había disfrutado placeres suficientes, e invoca ahora al cerebro superior. Reflexiona sobre su alocado comportamiento y presenta una triste moraleja:

Lo saben todos, pero nadie sabe
cerrar el cielo que lleva hasta ese infierno.

En los momentos en que nos encontramos divididos, el cerebro puede representar físicamente cada aspecto de nuestra guerra mental. Para Rudy, en aquel momento en Times Square,

quedó claro como el agua que había algo que causaba el miedo y el deseo para controlar el comportamiento. Los chicos que maldecían a Irán y arrojaban botellas eran como él, a pesar de que Rudy solo los miraba en silencio. El miedo y el deseo los controlaban. Un deseo instintivo de poder y estatus, como te dirá cualquier buen psicólogo, crea una ansiedad basada en el miedo al rechazo y la pérdida de poder. Un deseo de éxito demasiado intenso lleva a un mayor miedo al fracaso, y si el miedo aumenta, puede generar una anomalía. El cerebro instintivo nos atrapa entre el deseo intenso de algo y el miedo a no conseguirlo.

Como cualquier otra fase del cerebro, los instintos pueden desequilibrarse.

Si eres demasiado impulsivo, la ira, el miedo y el deseo escaparán a tu control. Y eso conduce a las acciones apresuradas y al arrepentimiento posterior.

Si controlas demasiado tus impulsos, tu vida se convierte en una existencia fría y reprimida. Y eso conduce a la falta de vínculos con los demás y con tus propios instintos básicos.

PUNTOS ESENCIALES: TU CEREBRO INSTINTIVO

- Piensa que los instintos son una parte necesaria de tu vida.
- Sé paciente con el miedo y la furia, pero no te abandones a ellos.
- No intentes negar tus impulsos e instintos.
- No reprimas pensamientos y sentimientos de culpa.
- Sé consciente del miedo y el deseo. La conciencia ayuda a equilibrarlos.
- No actúes de manera impulsiva solo porque te sientas impulsivo. Se debe consultar también al cerebro

superior.

Soluciones supercerebrales. Ansiedad

La ansiedad genera una imagen falsa del mundo y amontona cosas de las que preocuparse que en realidad son inofensivas. La mente añade miedo. Si la mente puede eliminar la percepción del miedo, el peligro se desvanecerá.

Para empezar, la vida no podría existir sin el miedo, pero aun así, este crea parálisis y miseria. Los dos aspectos, uno positivo y el otro negativo, se unen en tu mente. Para la gente que padece ansiedad flotante o generalizada (una de los achaques más comunes en la sociedad moderna), la solución a corto plazo es un remedio químico: los tranquilizantes. Ya te hemos advertido de los inconvenientes de los remedios químicos en términos de efectos colaterales, pero el problema principal es que los fármacos no curan los trastornos del estado de ánimo, entre los que se incluye la ansiedad. Del mismo modo que estar triste es algo universal mientras que la depresión es una anomalía perjudicial, el miedo es universal, pero la ansiedad generalizada nos corroe hasta el alma. Como Freud señaló, no hay nada peor que la ansiedad. Los estudios médicos solo han descubierto unas cuantas cosas a las que el sistema mente-cuerpo no puede adaptarse: una de ellas es el dolor crónico, el que no remite (como el del herpes zoster o el cáncer óseo avanzado), y otra es la ansiedad.

«Generalizada» significa que lo que temes no es algo específico. En el esquema natural, nuestra respuesta al miedo es física y tiene un objetivo. Las víctimas de un crimen aseguran que, durante el incidente, cuando el arma de su atacante entró en su campo visual, entraron en un estado de alerta máxima y se les desbocó el corazón. Estos aspectos de la respuesta al miedo se generan automáticamente en el cerebro

inferior, pero se cree que las cosas que te provocan preocupación y ansiedad están programadas en la amígdala. Sin embargo, eso no nos dice gran cosa. Una vez que te sientes ansioso en un sentido general (como ocurre por ejemplo en los aprensivos crónicos), todo el cerebro entra en juego. El miedo es específico y tiene un objetivo; la ansiedad, en cambio, es global y misteriosa. La gente que la sufre no sabe por qué.

Solo podemos distanciarnos si logramos averiguar qué es lo que genera ese miedo tan persistente. En su estado natural y positivo, el miedo se desvanece una vez que consigues huir del tigre dientes de sable o matar al peludo mamut. No hay componente psicológico. En su estado generalizado y negativo, el miedo perdura. Esta persistencia tiene varios aspectos.

CÓMO SE VUELVE PERSISTENTE LA ANSIEDAD

- No dejas de tener la misma preocupación una y otra vez. La repetición hace que la respuesta al miedo se fije en el cerebro.
- El miedo resulta convincente. Cuando crees en la voz del miedo, este toma el control.
- El miedo despierta un recuerdo. Lo que temes se parece a algo malo de tu pasado, y desencadena una antigua respuesta.
- El miedo lleva al silencio. No hablas de tu miedo, ya sea por vergüenza o por culpa, así que este se enquista.
- El miedo es una sensación desagradable, y tú alejas el dolor fuera de tu vista. Pero los sentimientos reprimidos no desaparecen. Aquello a lo que te resistes, persiste.

- El miedo te deja incapacitado. Te sientes demasiado débil para hacer algo al respecto.

Antes hablamos de la respuesta depresiva con relación a las conductas que se transforman en hábitos. Esa sería una forma de describir la persistencia de las emociones; merece la pena regresar a los puntos que señalamos sobre la transformación de la depresión en un hábito, ya que también se aplican a la ansiedad. Lo que añadimos aquí es un aspecto multidimensional. El miedo tiene muchos tentáculos, y toda conexión es perjudicial. Para deshacer el miedo, necesitamos romper su realidad. Cada parte, tomada por separado, es manejable. Puedes desmantelarlo por la sencilla razón de que tú eres el centro de la creación de realidad.

1. La misma preocupación vuelve una y otra vez. La repetición hace que la respuesta al miedo se fije en el cerebro

La repetición profundiza los carriles de cualquier respuesta invariable. Si tienes que atravesar una parte peligrosa de la ciudad de noche, al salir del trabajo, hacerlo una y otra vez consigue que la sensación de amenaza resulte cada vez mayor. No obstante, a veces te acostumbras a ella. Los niños que viven con padres iracundos pueden predecir con bastante precisión cuándo se producirá otro estallido de furia. Sin embargo, la repetición nunca es sencilla. Esos mismos niños descubrirán, por lo general muchos años después, que los abusos en pequeñas dosis que recibieron de sus padres les han afectado mucho. En el caso de la ansiedad, se internaliza la repetición. Te conviertes en el maltratador y transmites el mensaje de «debes preocuparte» una y otra vez.

Es muy útil darse cuenta de que uno está interpretando a la vez ese doble papel de maltratador y maltratado. Los aprensivos crónicos no lo ven. Insisten una y otra vez en las mismas preocupaciones («¿Y si no he cerrado bien la casa?», «¿Y si pierdo el trabajo?», «¿Y si mi hijo se droga?») y creen de verdad que eso les sirve de ayuda. Las reacciones irritadas de familiares y amigos no ponen fin al delirio; más bien incrementan la preocupación de los aprensivos, porque si nadie más presta atención, consideran responsabilidad suya preocuparse por todos los demás.

La mente, atrapada dentro de sí misma, no puede distanciarse lo suficiente para entender que esa preocupación crónica no es buena. No reconoce como negativo el asalto repetido y obsesivo del miedo. Se convierte en una especie de parche. Accedes a soportar un poco de dolor para defenderte de las enormes amenazas que podrían acabar en desastre. También aparece una especie de pensamiento mágico. El aprensivo entona algo así como un encantamiento que, supuestamente, mantiene alejadas las amenazas. («Si me preocupa perder todo mi dinero, quizá no ocurra nunca»).

Para poner fin a la influencia de la repetición debe entrar en juego la conciencia mediante pensamientos conscientes como los siguientes:

- Lo estoy haciendo otra vez.
- Me siento mal cuando me preocupo.
- Necesito acabar con esto ahora mismo.
- Nadie conoce el mañana. Preocuparse por el futuro es inútil.
- No me estoy haciendo ningún bien.

Una mujer atrapada en un mal matrimonio temía por sí misma, se preocupaba constantemente por su futuro. Tenía miedo de quedarse sola. Tenía miedo de que sus hijos se pusieran del lado de su marido, de que este ensuciara su buen nombre delante de sus amigos y de que su trabajo se viera afectado. Como resultado, entró en un estado de ansiedad grave. Cada día se agredía a sí misma con un mayor número de preocupaciones.

Sin embargo, los hechos decían otra cosa. Sus hijos y sus compañeros de trabajo la adoraban. Hacía un trabajo fantástico. Su marido, aunque quería poner fin al matrimonio, le propuso un buen acuerdo sin rechistar. Ni siquiera la estaba difamando ni obligando a sus amigos a ponerse de su parte. El verdadero problema era mucho más simple de lo que parecía: ella entraba en un estado de ansiedad cada vez que pensaba en el futuro. Por suerte, tenía un confidente que insistió que en se diera cuenta de ello. Sin importar por qué se preocupara esta mujer, su confidente le decía: «Te entra miedo cada vez que piensas en el futuro. Déjalo. Te conozco desde hace mucho tiempo. Las cosas que te preocupaban hace un par de años, hace cinco, hace diez años, han salido todas bien. Y lo mismo pasará esta vez».

Por supuesto, al principio esa certeza no hizo mella en ella. La preocupación reiterada se había convertido en un hábito; el hecho de que su mente repasara una y otra vez las mismas advertencias le daba cierta sensación de control sobre el miedo. Pero su confidente insistió. Sin importar lo ansiosa que estuviera la mujer, le decía: «Te entra miedo cada vez que anticipas el futuro. Deja de hacerlo». Pasaron varios meses, pero al final la táctica funcionó.

La gente estancada en preocupaciones autodestructivas sabe que el viejo patrón de comportamiento no funcionaba ya en un principio. No salen de él aprendiendo a interrumpir los

procesos mentales, sino superándolos con una nueva conciencia que dice: «El miedo no es real. Soy yo quien lo crea». La mujer ansiosa se dio cuenta de que se estaba maltratando con esos miedos autoinducidos. Aprendió a parar cada vez que el carrusel de la preocupación empezaba a dar vueltas.

2. El miedo resulta convincente. Cuando crees en la voz del miedo, este toma el control

Cuando crees que algo es cierto, esa creencia perdura. Casi no hace falta decirlo. Todos queremos creer las palabras «te quiero» cuando vienen de la persona apropiada; el recuerdo puede tranquilizarte durante años, si no toda la vida. Pero ser convincente no es lo mismo que ser cierto. La suspicacia es un buen ejemplo. Si sospechas que tu pareja te engaña, no habrá prueba alguna que pueda persuadirte de lo contrario. Tus sospechas te convencen demasiado. Los celos son una sospecha llevada hasta un extremo patológico. Para los amantes que están atrapados en sus garras, todo el mundo es infiel, y cuando existe esa creencia, da igual que sea cierto o no.

La ansiedad es la emoción más convincente de todas, en parte porque la evolución ha preparado el cerebro para reaccionar mediante la respuesta de huida o lucha. Si estás en batalla con un cañón apuntándote a la cara, tu corazón desbocado te dice en términos inequívocos lo que debes hacer. Pero cuando padeces ansiedad flotante o generalizada, la voz del miedo no te dice la verdad. Utiliza su poder para convencerte, incluso cuando no tienes nada de lo que preocuparte. Aquí, el distanciamiento tiene propiedades curativas. Si puedes decirle a tu miedo: «No te creo. No te

acepto», su poder de convicción se reducirá.

La mente debe guiar al cerebro. Cuando se enfrenta a un terrible suceso externo (por ejemplo, un accidente de avión o un ataque terrorista), el cerebro reacciona con miedo; pero las imágenes de ese suceso, o de cualquier otro estímulo fuerte que lo evoque, provocarán la misma reacción. Las reacciones reflejas nos hablan; tienen voz. Pero la mente existe para diferenciar las cosas reales de las que no lo son. Cuando la mente consigue sacar al cerebro del estado de ansiedad, tiene pensamientos como estos:

- No me ocurre nada malo. Puedo manejar la situación.
- En muy pocas ocasiones ocurre lo peor, y esta no es una de ellas.
- La ansiedad no es más que un sentimiento.
- ¿Esta sensación es lógica?
- Ahora mismo, las cosas están bien, y yo también.

Si pones a la voz del miedo en su lugar, haces que resulte menos convincente. Y cada vez que lo hagas, la repetición, en vez de perjudicarte, te servirá de ayuda. Cada evaluación realista hace que la siguiente sea más fácil. La ansiedad no tiene poder para convencerte cuando ves que la realidad no cuadra con tu estado de alarma.

3. El miedo despierta un recuerdo. Lo que temes se parece a algo malo de tu pasado y desencadena una antigua respuesta

La creación de realidad tiene lugar aquí y ahora, pero nadie vive aislado. Por mucho que intentes vivir el presente, tu

cerebro almacena y aprende cada experiencia comparándola con tu pasado. La memoria supone una ayuda inmensa: te capacita para subirte a una bicicleta y llevarla sin tener que aprender a hacerlo cada vez. Este es el uso natural y positivo de la memoria. El lado destructivo, que alimenta la ansiedad, te convierte en prisionero del pasado. Las huellas de viejas heridas y traumas no deberían tener un componente psicológico tan fuerte, pero lo tienen, y de ahí su persistencia. (Como Mark Twain señaló de manera brillante: «El gato que se sentó sobre una estufa encendida no volverá a hacerlo. No nos sentemos sobre una estufa encendida tampoco»).

Sustituye la palabra «gato» por «cerebro», porque este es igual de domesticable. Una vez expuesto a una experiencia dolorosa, el cerebro crea un camino rápido para recordar ese dolor cuando sea necesario en el futuro. Es un rasgo evolutivo muy útil, y el motivo de que los niños pequeños no metan la mano en el fuego más de una vez. Pero los reflejos no se piensan, así que los viejos recuerdos se mezclan con las experiencias presentes cuando no deben. Por ejemplo, los psicólogos infantiles distinguen entre decirle a un niño lo que debe hacer y decirle lo que es. El niño olvida con facilidad el primer tipo de comentarios; ¿quién de nosotros recuerda mirar a ambos lados antes de cruzar la calle? Sin embargo, los del segundo tipo perduran. Una vez que se le dice a un niño: «Eres un vago», «Nadie te querrá jamás» o «Eres malo», crecerá con esas palabras en mente, y es muy posible que no las olvide en toda su vida. Cuando somos pequeños, confiamos en que nuestros padres nos digan quiénes somos, y si lo que dicen es algo destructivo, no tendremos escapatoria a menos que curemos conscientemente los viejos recuerdos.

Ser consciente de la persistencia de un recuerdo requiere nuevos pensamientos como los siguientes:

- Me estoy comportando como un crío.
- Esta sensación es la misma que tenía hace mucho tiempo.
- ¿Qué podría sentir ahora que encaje mejor en la situación?
- Soy capaz de ver mis recuerdos como si fueran una película, pero sin creerme la historia que cuentan.
- Lo único que me da miedo es un simple recuerdo.
- ¿Qué es en realidad lo que tengo delante de mí?

La memoria es la historia en curso de tu vida, y no es bueno reforzar esa historia de manera inconsciente. Tienes que intervenir y añadir algo nuevo, por pequeño que sea. La memoria es increíblemente compleja, pero tiende a desencadenar una reacción muy simple:

A está ocurriendo. Yo recuerdo B, algo desagradable del pasado. Tengo una reacción C, como siempre.

Este sencillo patrón se repite en todo tipo de situaciones, como al volver a casa en Navidad, al ver en la tele un programa político del partido contrario o al quedarse atrapado en un atasco de tráfico. Aunque no tengas control sobre el suceso A y el recuerdo B, la reacción C tendrá vía abierta para intervenir. Mientras experimentas esa reacción, puedes trabajar en ella, examinar tu respuesta, apartar los sentimientos negativos que evoca y no huir hasta que creas haber conseguido la respuesta que deseas. En la reacción en cadena, A, B y C pueden ocurrir al mismo tiempo, pero aun así, puedes intervenir de manera consciente para romper la cadena, y

cuando lo hagas, el recuerdo dejará de ser tan persistente.

4. El miedo lleva al silencio. No hablas de tu miedo, ya sea por vergüenza o culpa, así que este se enquista

Existe una anticuada nobleza en el hecho de guardarte los miedos. Los hombres en particular son reacios a admitir que tienen miedo, ya que el temor no es un rasgo muy masculino a ojos de otros hombres. A las mujeres no les ocurre tanto, ya que entre ellas se acepta socialmente hablar de sus emociones. Sin embargo, el hecho de compartir también tiene sus riesgos, ya que la gente se siente obligada a mantener sus confesiones o quejas dentro de los límites aceptados por la sociedad. Las cosas más difíciles, teñidas por la culpabilidad y la vergüenza, raramente se expresan.

Así pues, no debería sorprendernos que, en la mayoría de los casos, los niños que padecen abusos se callen y sufran en silencio. Los que abusan de ellos confían en su resistencia a hablar del tema. La víctima siente que ha hecho algo mal por el simple hecho de haberse convertido en víctima. Si sustituyes la palabra «abuso» por la de «ansiedad», verás que la mente interpreta un doble papel: acusa al niño de hacer algo malo y al mismo tiempo le dice que lo han maltratado, lo que convierte en culpable al maltratador. Es un dilema, un callejón sin salida. Observemos con más detalle cómo trabaja esa trampa para paralizar al niño. Imagina que una madre está furiosa con su hijo y quiere darle un cachete, pero le dice: «Ven con mamá» con una sonrisa persuasiva. El niño escucha las palabras, pero al mismo tiempo ve que su madre está enfadada y quiere castigarlo. Los dos mensajes contradictorios chocan entre sí y se genera un callejón sin salida.

Hablar de tus miedos abre una puerta. El niño que no quiere

que le den un bofetón puede echarse atrás y negarse a avanzar, porque todavía no es lo bastante mayor para decir: «Me das miedo, aunque finjas ser amable». Si te sientes ansioso, es cosa tuya dar con una puerta de salida, pero, por definición, hablar de tus miedos requiere la presencia de otra persona. Necesitas algo más que un oyente. Necesitas un confidente, alguien que haya experimentado el mismo tipo de miedo. Una persona así irá unos cuantos pasos por delante de ti. Puede identificarse contigo y demostrarte que es posible acabar con el miedo. En otras palabras, ya ha recorrido el camino de la ansiedad. Los amigos con buenas intenciones no tienen por qué ser buenos en esto. Quizá reaccionen juzgándote, o enfatizando la faceta de culpa y vergüenza. («¿Deseaste que tu hijo no hubiera nacido nunca? Ay, Dios, ¿cómo pudiste?»).

La madurez emocional comienza por saber que los pensamientos no son actos. Tener una mala idea no es lo mismo que llevarla a cabo. La culpabilidad no reconoce la diferencia. Así pues, para salir del silencio debes aprender, viendo la reacción de otra persona, que no hay nada malo en pensar todo lo que quieras. El objetivo es salir de la ansiedad que induce el pensamiento. Para llegar al punto donde se encuentra esa seguridad de la madurez, necesitas cultivar pensamientos como los siguientes:

- No quiero vivir una vida llena de culpabilidad.
- El silencio hace que sea peor.
- La ansiedad no desaparecerá sola, sin importar el tiempo que espere.
- Hay alguien que ha pasado por lo mismo que yo.
- Nadie puede pensar tan mal de mí como yo mismo. Puede que incluso haya alguien capaz de comprenderme.

- La verdad tiene el poder de liberarme.

Uno de los descubrimientos más curiosos de la psiquiatría es que la gente que está en lista de espera para la psicoterapia, a menudo mejora antes de empezar la primera sesión, y esa mejora puede llegar a ser tan intensa como la que esperaban recibir del psiquiatra. Antes de reunir el coraje para acudir a un terapeuta, esas personas apesadumbradas superaron la presión interna que les hacía guardar silencio. Ese paso en sí mismo tiene el poder de curar.

5. El miedo es una sensación desagradable, y tú alejas el dolor fuera de tu vista. Pero los sentimientos reprimidos no desaparecen. Todo aquello a lo que te resistes persiste

Evitar el dolor es efectivo. Los seres humanos no somos ratones. Si tus amigos te desafían a saltar a un pozo vacío, no tienes por qué imitarlos. Sin embargo, la sencilla táctica de la evitación del dolor tiene un efecto retroactivo en el cerebro. Es probable que hayas oído el viejo dicho: «Intenta no pensar en un elefante». El mero hecho de mencionar el «elefante» dispara una asociación en el cerebro. Esto es algo esencial para la existencia humana: así es como aprendemos, mediante pasos de asociación. En este momento asocias las palabras de esta página con todas las palabras que has leído, y por tanto puedes decidir aceptarlas y asimilarlas o no.

Sin embargo, en el cerebro el miedo se asocia con el dolor. Es una asociación desagradable, y cuando alguien la menciona, intentas con todas tus fuerzas apartar el dolor. Freud, entre otros muchos estudiosos de la mente, creía que apartar de la mente los sentimientos, los recuerdos y las experiencias, algo denominado «represión», no funciona. Las asociaciones a las

que no quieres enfrentarte pululan cerca de la superficie. Carl Jung, seguidor del pensamiento de Freud, pensaba que hay una parte de nosotros que crea una especie de fantasía ilusoria para que la vida no resulte demasiado dolorosa. Llamó «la sombra» a todos los sentimientos reprimidos de miedo, celos, furia o violencia que se encierran en compartimentos secretos de la psique.

A primera vista, Freud parece equivocarse; a la mayoría de las personas se les da bastante bien la negación. No se enfrentan a las verdades dolorosas. Bloquean todo tipo de experiencias que desearían que no hubieran tenido nunca. Sin embargo, la sombra envía mensajes desde la oscuridad. Los sentimientos reprimidos aparecen como fantasmas. Algunas veces te sientes ansioso porque tu miedo oculto intenta aflorar. Pero la represión es traicionera. Puedes sentirte ansioso porque te preocupa guardar secretos; o porque sabes que un día saldrán a la luz; o porque el dolor que provoca evitar el dolor es demasiado grande.

Hay dos antídotos para la represión: ser abierto y ser sincero. Si estás abierto a todos tus sentimientos, y no solo a los agradables, no tendrás que reprimir nada. No tendrás secretillos sucios que almacenar. Si eres sincero, podrás poner nombre a tus sentimientos, sin importar lo indeseables que sean. Sin embargo, nadie es perfecto en esto. Cuando Freud declaró que todos los niños ocultan una atracción sexual por su madre o su padre, la gente se quedó desconcertada. Si ese es un secreto universal (es muy posible que no lo sea), entonces la represión es epidémica. No es necesario aclarar aquí esa profunda cuestión psicológica. Un niño de un año que moja la cama no se preocupa, porque no hay culpabilidad asociada a mojar la cama a esa edad. Un niño de cuatro años que hace lo mismo y recibe una reprimenda, la siguiente vez intentará ocultar el incidente. Un hombre de cuarenta que moja la cama

puede sumirse en un estado de humillación muy complejo.

Al hablar de sentimientos que has reprimido durante años, el mayor riesgo es que la persona en la que confías reaccione con juicios de valor y te haga desear haber guardado el secreto. Pero la culpa suele apañárselas para hacernos recurrir a la persona equivocada cuando queremos desnudar nuestra alma. Eso se debe a que todavía interpretamos el papel doble de maltratado y maltratador. No recurrimos a alguien que nos juzga cuando no lo esperábamos: recurrimos a ese alguien *porque* sabemos que nos juzgará. Así pues, primero debes preparar el terreno con pensamientos como estos:

- Sé que estoy ocultando algo, y eso duele.
- Da miedo confesar la verdad, pero solo así me curaré.
- Quiero librarme de esta carga.
- La obsesión hace que me sienta demasiado ansioso.

Cuando guardas secretos, en especial emociones secretas que no te parecen adecuadas, resulta difícil creer que el perdón es posible. La absolución se antoja demasiado lejana; parece algo imaginario en comparación con la ansiedad que sientes en el presente. Acércate a ella paso a paso. La única responsabilidad que tienes contigo mismo es desear el perdón, y luego idear un paso futuro, por pequeño que sea, hacia la curación. Ese primer paso podría ser leer un libro, escribir un diario o unirse a un grupo de ayuda online. Sea el que sea, el objetivo de dar un primer paso es siempre el mismo. Dejar de tener miedo y aprender a aceptar tus sentimientos como lo que son: sucesos naturales de tu vida.

6. El miedo te deja incapacitado. Te sientes demasiado débil para

hacer algo al respecto

Cuando alguien está asustado, puede llegar a quedarse paralizado. Dos soldados a la carga en la colina de Gettysburg o dos bomberos frente a una casa en llamas pueden sentir el mismo miedo, medido en cambios físicos cerebrales. Sin embargo, si uno de ellos es un soldado o un bombero veterano, no se quedará inmovilizado por el miedo. Los veteranos ven el miedo de manera distinta al soldado que nunca se ha enfrentado a los disparos o al bombero novato que jamás se ha adentrado en un incendio. Quedarse paralizado por el miedo, en otras palabras, depende de algo más que de la respuesta del cuerpo al miedo.

La capacidad del miedo para dejarte inmovilizado es misteriosa y variable. Puede que un escalador experto disfrute de un día de escalada normal, sin ningún riesgo especial por delante, y sienta de repente que no puede avanzar ni un centímetro más. Se queda congelado en la pared de piedra porque de pronto su mente, en lugar de aceptar el peligro de la caída, piensa: «Ay, Dios, mira dónde estoy». El miedo intenso a caer echa raíces, sin importar las veces que el escalador se haya enfrentado a esa misma pared. Ha registrado la experiencia de una forma nueva.

Puedes aprovechar tu capacidad para reinterpretar cualquier tipo de información. Así es como decides enfrentarte a un abusón en el recreo o volver a montarte en el caballo cuando este te tira. Puesto que tú no eres tu cerebro, sus reacciones tampoco son las tuyas. Franklin Delano Roosevelt señaló una verdad universal al afirmar: «Lo único que hay que temer es el propio miedo». La única manera de dejar atrás cualquier tipo de miedo es superar su capacidad de asustarte. (Puesto que los economistas no incluían el factor miedo en sus ecuaciones,

muchos se quedaron desconcertados ante el súbito colapso general de la economía estadounidense después del estallido de la burbuja inmobiliaria a finales de 2008, y los bancos empezaron a desmoronarse. Según los datos disponibles, la economía era lo bastante fuerte como para no perder tantos millones de puestos de trabajo como perdió. Sin embargo, en este caso los datos fueron irrelevantes. La gente dejó que el miedo la asustara. La ansiedad manejable se transformó en pánico).

La mente, el cerebro y el cuerpo están íntimamente conectados. Tener miedo al miedo provoca todo tipo de síntomas, tales como debilidad muscular, fatiga, pérdida de entusiasmo e incentivos; se olvida que en su día no se tenían preocupaciones, ni pérdida de apetito y sueño… y la lista no termina. Imagina que es de noche y te encuentras aferrado al borde de un precipicio con la punta de los dedos. En la completa oscuridad, te aterroriza caer centenares de metros y morir. En ese momento, alguien se agacha a tu lado y dice: «No te preocupes. Solo estás a medio metro del suelo». De repente, tu relación con la respuesta al miedo es otra. Es fácil sentirse aterrado e indefenso cuando cuelgas de un precipicio, pero cuando el miedo desaparece, todo el cuerpo cambia. Incluso cuando el miedo persiste, el hecho de saber que estás a salvo envía señales al cerebro para que este te devuelva a la normalidad.

La ansiedad te dice que corres un grave peligro, y el cuerpo no tiene un regulador que aumente o disminuya la respuesta al miedo; solo tiene dos posiciones: encendido o apagado. Incluso el miedo al número 13, conocido técnicamente como triscaidecafobia, puede darte la impresión de que vas a morir. Un tratamiento rotundo aunque efectivo para las fobias consiste en saturar los cortocircuitos del miedo exagerado.

A un paciente le daban un miedo mortal el raticida y los

cables eléctricos. El mero hecho de verlos hacía que entrara en pánico. Durante esos ataques de pánico, el miedo lo volvía irreflexivo. Su terapeuta lo sentó en una silla y le administró un sedante. Cuando empezó a quedarse dormido, le cubrió el cuello con cajas vacías de raticida y lo rodeó con cables. En cuanto el paciente despertó y vio lo que había ocurrido, se puso a gritar como un energúmeno. A juzgar por su reacción fóbica, estaba a punto de morir. Los fóbicos harán cualquier cosa para evitar esa sensación, pero aquí el paciente no podía escapar. Entró en un frenesí de miedo. Sin embargo, cuando pasaron los minutos y vio que no había muerto, encontró una abertura, una puerta de salida. La fobia ya no tenía el control completo, porque él ya no estaba totalmente aterrorizado.

Nosotros no recomendamos la saturación; ese no es nuestro mensaje. Pero es necesario neutralizar el miedo que provoca el miedo.

Para superar tu miedo a estar ansioso, necesitas cultivar pensamientos como los siguientes:

- No voy a morir, no importa lo terrorífico que parezca esto.
- Necesito enfrentarme a esta exagerada sensación de peligro.
- Sé que puedo sobrevivir, así que puedo arriesgarme a no salir huyendo de mi miedo.
- Puedo enfrentarme al miedo y hacer cosas que me asustan.
- Cuanto más me enfrente al miedo, más control tendré sobre él.
- Una vez que recupere el control total, mi miedo desaparecerá.

Este es el paso final para desmantelar la persistencia de la ansiedad. Puedes afrontar el problema, no obstante, empezando por cualquiera de los pasos que hemos señalado. El objetivo es siempre el mismo: colocarse en una postura más distanciada. Las fobias demuestran que la realidad no es lo bastante fuerte para conquistar el miedo. Si le arrojas unas arañas inofensivas a alguien que les tenga un miedo mortal, podrías provocarle un infarto. ¿Qué es más fuerte que la realidad? Saber que tú eres el creador de tu realidad. Ese es el punto fundamental. Una vez que recuperas la lucidez que proporciona saber cómo se crea la realidad, eres libre. Invades el taller del cerebro para declarar que estás al mando. El creador ha regresado.

VI. El cerebro emocional

El miedo y el deseo se generan en tu cerebro instintivo, se procesan en tu cerebro emocional y se gestionan en tu cerebro intelectual. Estas estructuras atienden las exigencias de la mente para procesar la lujuria, el enamoramiento, la furia, la avaricia, los celos, el odio y la aversión. Todos estos sentimientos están ligados a la supervivencia en el curso de la evolución. La reacción de huida o lucha de los reptiles indica la existencia de circuitos cerebrales fijos para esa respuesta. El cerebro humano no evolucionó para librarse de esos circuitos, ni siquiera para anularlos (como hizo, por ejemplo, con la cola de los primeros mamíferos, que se convirtió en un hueso vestigial en la parte baja de nuestra columna).

En lugar de eso, el cerebro humano ha añadido nuevas capas sobre las antiguas. (En el caso del córtex cerebral, la región más superficial del cerebro, las capas son casi literalmente como la corteza de un árbol. *Cortex* significa «corteza» o «costra» en latín). Este capeado integra todo lo anterior, no lo anula. Si bien los recuerdos pasados de dolor e incomodidad llevan al miedo, los recuerdos de placeres y diversiones pasadas generan deseo. La evolución presiona y empuja al mismo tiempo. Es imposible decir dónde acaba el placer y dónde comienza la evitación del dolor. Puede que Shakespeare se avergonzara de su lujuria, pero no pidió que se la quitaran. Las emociones basadas en el miedo y en el deseo trabajan de la mano. Por ejemplo, tu miedo a ser rechazado por tu grupo social está enlazado con tu deseo de sexo y poder, lo que apoya al individuo y a la especie al mismo tiempo.

Las emociones son tan apremiantes como los instintos, pero están más desarrolladas. Freud llamó «ello» o *id* a los impulsos

instintivos porque eran demasiado primitivos para nombrarlos. Las emociones tienen nombre, como «envidia», «celos» y «orgullo». Cuando un poeta declara que su amor es como una rosa roja, expresa lo mucho que nos fascina poner nombres a las emociones y construir un mundo alrededor de ellas. Así pues, las emociones son un paso más en la dirección de la conciencia.

El conflicto entre los instintos y las emociones nos enseña que los seres humanos han evolucionado (con mucho dolor y confusión) para aprender. Debes ser consciente de tus miedos y tus deseos. Ellos no tienen control en sí, y tampoco el cerebro reptiliano. El complicado sistema límbico es nuestro centro de las emociones, pero también tiene una relación oscura con cosas como la memoria a largo plazo y el sentido del olfato. Oler un perfume o unas galletas de chocolate basta para revivir un torrente de recuerdos pasados (en el caso de Marcel Proust, fue el hecho de mojar una magdalena en el té), porque el sistema límbico une el olor, los recuerdos y las emociones. Evolucionó en segundo lugar, después del cerebro reptiliano, pero todavía temprano. Todos los animales de cuatro patas, incluyendo los primeros anfibios, parecen haber desarrollado un sistema límbico. Las emociones, a diferencia del olfato, podrían haber aparecido más recientemente en la historia. O quizá las emociones no existieran hasta que el lenguaje les dio un nombre.

Nuestra inclinación a culpar al cerebro inferior de los comportamientos primitivos es un error. Puedes «oler» los problemas con una certeza que el cerebro superior envidia. El cerebro inferior no tiene dudas ni vacilaciones. No puede evitar lo que sabe. Nadie habla de la sabiduría del impulso sexual, pero está claro que nuestras emociones son sabias. Son la base del tipo de conciencia que nos conduce a la felicidad. Hace años, antes de que se inventara la palabra «friki», las

universidades empezaron a atraer a un tipo de chicos obsesivos con talento para crear programas informáticos. Permanecían sentados día y noche escribiendo códigos. La era digital se creó gracias a sus noches en vela. Sin embargo, a los veintipocos sufrían un cambio, y cuando le preguntaron al decano de una universidad prestigiosa a qué se debía dicho cambio, respondió con un suspiro: «No podemos evitar que salgan de su habitación, y en cuanto conocen a una chica, desaparecen».

Lo que pierden los códigos binarios lo gana la humanidad. Con la emergencia del cerebro emocional, la conciencia comienza a distanciarse de la supervivencia física. Las distintas áreas del sistema límbico, tales como el hipocampo y la amígdala, han sido mapeadas con mucha precisión, y gracias a las RMF pueden relacionarse con todo tipo de funciones. Dicha precisión tienta a los neurólogos a afirmar que el sistema límbico nos utiliza para sus propios fines, como hacen los instintos, pero debemos rechazar dicha afirmación. ¿Quién quiere decidir si debe digerir o no los alimentos después de cada comida? ¿Quién quiere ponerse a pensar cómo debe reaccionar cuando ve que el coche de delante pierde el control? Hay enormes áreas de la vida que deben ser automáticas, y por tanto lo son.

Sin embargo, las emociones, incluso cuando son espontáneas, significan algo, y ese significado es un departamento del que todos queremos estar al cargo. «No puedo evitarlo. Cada vez que veo *Casablanca* me echo a llorar», podría decir alguien. Sí, pero somos nosotros quienes decidimos ir al cine, y una de las razones para hacerlo es la posibilidad de sentir emociones fuertes sin correr riesgos. No tiene nada de malo que un hombre llore al final de *Casablanca,* o cuando disparan al perro de *Fiel amigo*, ni siquiera aunque crea que los hombres adultos no deben llorar. Las películas son un territorio de recreo para el sistema límbico, pero no porque el

cerebro necesite llorar, sino porque todos, en determinadas circunstancias, necesitamos llorar. El cerebro emocional no siente emociones. Eres tú quien las siente cuando lo utilizas.

Sin embargo, alrededor de la fase emocional del cerebro hay un nuevo conflicto, uno que ya hemos tocado: la memoria. La memoria es la forma más poderosa de crear tarjetas de memoria, y una vez que estas se insertan, son difíciles de retirar. Ya hemos hablado de la persistencia de una emoción, de la ansiedad. En sánscrito, la persistencia de una experiencia se denomina *samskara*. Se define como la impresión que dejan las acciones pasadas o karma. Son palabras exóticas, pero todas las tradiciones espirituales orientales están fundamentadas en un dilema universal: la batalla por romper los viejos condicionamientos, que generan dolor en el presente recordando el dolor pasado. El proceso de instauración de las impresiones kármicas es un aspecto inextricable del cerebro emocional.

Da igual que creas o no en el karma. Dejas impresiones en tu sistema nervioso a cada momento. Todos los gustos y aversiones que tienes («Detesto el brócoli», «Me gustan los espárragos», «Odio a esa mujer», «Te quiero») se deben a impresiones pasadas. Es algo más que un procesamiento de los datos. A cualquiera que compare el cerebro humano con un ordenador deberían preguntarle si los ordenadores odian el fascismo o sienten predilección por el brócoli. Las emociones guían las preferencias, y los ordenadores no tienen emociones.

Puesto que dejar impresiones no supone ningún esfuerzo, lo lógico sería que tampoco costara esfuerzo eliminarlas. En ocasiones es así. Si te equivocas al decir algo, puedes corregirte con un «olvida lo que acabo de decir», y tu interlocutor lo hará. Sin embargo, las impresiones que suponen una diferencia a largo plazo no pueden eliminarse, ni siquiera con el mayor de los esfuerzos. Los traumas permanecen contigo. Puesto que se sabe tan poco de la memoria, sus

huellas no pueden ser detectadas en el sistema límbico. Aun así, algunos recuerdos vívidos son persistentes por naturaleza.

Debes llevar una vida emocional abierta y evaluar tus sentimientos. Pero cuando las emociones ganan la partida, es necesario evolucionar un poco más. En particular, nosotros creemos que deberías ser testigo de tus emociones. Esto no significa que debas quedarte a un lado y observar cómo te enfureces o entras en pánico cuando aparezcan esas emociones. Las emociones desean seguir su curso; al igual que los instintos, quieren lo que quieren. Pero tú no deberías alentarlas en exceso. La furia, por ejemplo, ya es bastante acalorada y desenfrenada de por sí. No necesita que tú le eches leña al fuego. Si observas tu furia, creas un pequeño hueco entre tu emoción y tú. Si piensas: «Así soy yo cuando me enfurezco», el «yo» y la furia están ahora separados. Con ese pequeño acto de distanciamiento, la emoción pierde fuerza. Siempre tienes la posibilidad de utilizar cualquier parte del cerebro como tu aliada. Los términos de esa alianza dependen de ti.

Como cualquier otra fase del cerebro, las emociones pueden desequilibrarse.

Si eres demasiado sentimental, pierdes perspectiva. Tus sentimientos te convencen de que son lo único que importa. Las emociones en exceso resultan extenuantes, y dejan agotado todo el sistema mente-cuerpo. Si sucumbes a las emociones durante el tiempo suficiente, te conviertes en su prisionero.

Si controlas demasiado las emociones, sin embargo, pierdes el contacto con las sensaciones de la vida. Y esto conduce a la ilusión de que con el intelecto basta. Al ignorar lo poderosa que resulta una emoción oculta, te arriesgas a un comportamiento inconsciente. La represión de las emociones también está muy relacionada con la proclividad a las enfermedades.

- Deja que los sentimientos vayan y vengan. Cuando lo hacen, son espontáneos.
- No te aferres a sentimientos negativos excusándote en que tú tienes razón y otra persona se equivoca.
- Reflexiona sobre tus puntos débiles. ¿Te enamoras con demasiada facilidad? ¿Pierdes los estribos demasiado rápido? ¿Te preocupan los riesgos insignificantes?
- Empieza a observar tus debilidades en cuanto aparezcan.
- Pregúntate si de verdad necesitas tener la reacción que estás teniendo. Si la respuesta es no, los sentimientos indeseados empezarán a recuperar el equilibrio.

Antes del salto

En este momento llegamos a un salto en la evolución en el que aparece el cerebro superior. La pregunta sobre el significado de la vida nació en la corteza cerebral, que se sienta sobre el cerebro inferior como un rey filósofo. Pero a veces los reyes son destronados, y el cerebro no es ninguna excepción. El cerebro inferior siempre está ahí para realizar sus exigencias instintivas, en ocasiones primitivas.

Es muy probable que la evolución no haya dado un salto más grande (ni en la tierra ni en el cosmos) que el salto necesario para el desarrollo de la corteza cerebral.

Le dedicaremos su propio capítulo. Pero primero volvamos a repasar el cerebro emocional y el instintivo. Se merecen respeto por la complejidad de su respuesta ante el mundo. Si te persigue

un tigre, el cerebro instintivo liberará de inmediato ciertas sustancias neuroquímicas que te permitirán hacer todo lo posible para sobrevivir.

Este cóctel neuroquímico, compuesto sobre todo por adrenalina, tardó millones de años en perfeccionarse. La adrenalina es el comienzo de una cascada química en el cerebro. Genera actividad electroquímica en sinapsis específicas para instarte a correr mientras optimiza tu ritmo cardíaco y tu respiración para alcanzar el mayor rendimiento físico posible. También maximiza tu concentración para que puedas soportar la persecución y ser más listo que el tigre. Incluso te hace sentir placer al tiempo que inhibe todos los sentimientos preexistentes de hambre, sed o incluso la necesidad de ir al baño.

Estas distracciones potenciales se desvanecen al instante para que toda la actividad física y mental pueda concentrarse en escapar y sobrevivir. Cuando estabas en la escuela, si alguien intentaba arrebatarte el dinero para el almuerzo, contraatacabas sin dudarlo. O, si el abusón era mucho más grande que tú, huías sin pensártelo dos veces.

La evolución ha perfeccionado la alianza entre el cerebro emocional y el instintivo para asegurar nuestra supervivencia, pero si se abusa de ella, esa alianza puede convertirse en nuestro peor enemigo. Esto se debe a que tanto el cerebro emocional como el instintivo son «reactivos»: inducen un estado de excitación de manera inconsciente. Cualquier estímulo externo fuerte (un disparo, el frenazo súbito del coche que circula delante de ti, una mirada de una chica bonita o de un hombre seductor) dispara automáticamente una reacción que activa la alianza entre instintos y emociones.

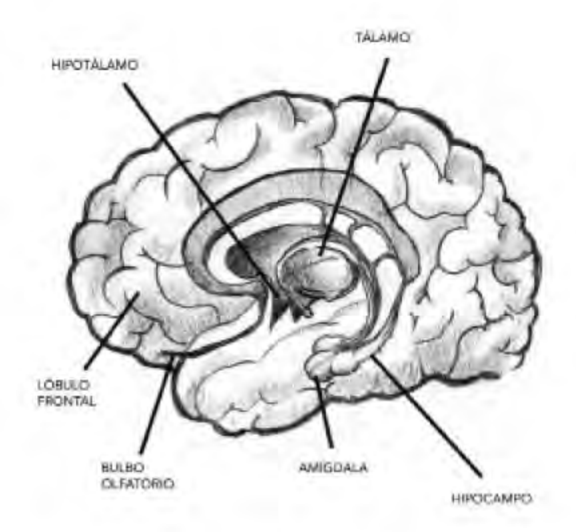


DIAGRAMA 3. EL SISTEMA LÍMBICO

Acurrucado bajo la corteza cerebral se encuentra el sistema límbico (sombreado). Este sistema da cobijo a nuestras emociones, a los sentimientos de placer asociados con la comida y el sexo, y a la memoria a corto plazo. Está formado por varias áreas diferenciadas, como el tálamo y el hipotálamo, así como la amígdala y el hipocampo, que controlan la memoria a corto plazo.

La amígdala determina qué recuerdos se almacenarán basándose en

la respuesta emocional que evoca una experiencia. El hipocampo es el responsable de los recuerdos a corto plazo y los envía hacia las partes correspondientes de la corteza cerebral para su almacenamiento a largo plazo. Esta región se ve particularmente afectada en la enfermedad de alzheimer. El sistema límbico está íntimamente conectado con el lóbulo olfatorio, que procesa los olores. Este es el motivo por el que ciertos olores pueden desencadenar recuerdos muy vívidos.

Rudy recuerda una experiencia con un abusón de su infancia, una que nos servirá para enlazar con nuestro siguiente tema: el cerebro superior. En la escuela primaria era un niño muy tímido y bastante torpe en los deportes. Por el contrario, su hermana melliza Anne era una atleta con mucho talento para su corta edad. Cuando los abusones lo fastidiaban en el recreo, Anne intervenía para luchar sus batallas. Resultaba frustrante que una niña lo defendiera, y que encima fuera más fuerte que él.

Lo más importante era que la respuesta de huida o lucha quedaba abortada, ya que no servía ninguna de las dos cosas. Huir hace que los niños pequeños pierdan su orgullo; recibir una paliza es humillante. Sin embargo, en un extraño sentido Rudy replicaba un problema evolutivo primario. Los primeros humanos tuvieron que ingeniárselas para vivir juntos; no podían formar una sociedad si huían cada vez que la adrenalina se lo ordenaba, y tampoco si se enzarzaban en un combate sangriento cada vez que la hormona se inclinaba hacia el otro lado y les ordenaba luchar. Rudy tuvo que encontrar una forma de solucionar el mismo dilema social. Poco a poco, cuando los otros niños le fastidiaban, empezó a utilizar su intelecto cada vez más.

Al principio, el remedio principal fue táctico. Una vez en el tercer curso, un abusón provocó una pelea. El chico se abalanzó

sobre la espalda de Rudy y empezó a golpearle. Anne lo observó todo bien atenta, lista para intervenir. Pero Rudy, en lugar de entrar en pánico e intentar quitárselo de encima, tuvo una idea. Vio que había un roble enorme detrás de ellos y retrocedió tan rápido como pudo para aplastar al abusón contra el tronco. El muchacho se quedó sin respiración y se desplomó sobre el suelo congelado. Ese chico, que nunca olvidó lo ocurrido, jamás volvió a molestar a Rudy. En otras palabras, aunque los cerebros emocional e instintivo le habían advertido a Rudy del peligro de la situación, su cerebro intelectual le había indicado por primera vez una opción que no era ni la huida ni la lucha.

Suponemos que los primeros humanos hicieron descubrimientos similares. Cuando tus oponentes empiezan a pensar, tú debes hacer lo mismo. Las tácticas para librar una batalla llevan inevitablemente a las tácticas para poner fin a la guerra. La necesidad de sentarnos frente al fuego y compartir los frutos de la recolección y la caza nos dieron razones para ser sociales. Los estímulos externos no fueron lo único que propició el salto cuántico en la evolución necesario para la aparición del intelecto. Todas las células del cuerpo poseen una inteligencia innata. No sabemos cuál es el alcance de la inteligencia celular, que ha sido crucial para que nuestro cuerpo se haya convertido en lo que es hoy día. Las células viven juntas, cooperan, se perciben las unas a las otras y se comunican constantemente. Si una única célula se vuelve antisocial y se rebela, el sistema inmunitario intervendrá, y si eso fracasa, puede desarrollarse un cáncer, que es el mayor comportamiento antisocial en el organismo. En cierto sentido, el cerebro superior no hizo más que ponerse al tanto de lo que sabían hacer las células individuales. Fuera como fuese, el salto hacia el cerebro intelectual aumentó las posibilidades de la vida humana un millar de veces.

Soluciones supercerebrales. Crisis personal

Mucha gente reacciona a las crisis personales con miedo, lo cual es instintivo. Sin embargo, es posible darle un enfoque más integrado o, lo que es lo mismo, utilizar tu cerebro superior y tu cerebro inferior de manera conjunta. Una crisis personal no es más que un desafío magnificado hasta proporciones drásticas, y los desafíos forman parte de la vida diaria. Nadie escapa a esos momentos oscuros en los que las dificultades se transforman en crisis; muchos momentos cruciales surgen al enfrentarse a un desastre inminente.

Las consecuencias de tu vida dependen de cómo te enfrentas a sus momentos más oscuros. ¿Se convertirán estos en momentos cruciales o en adversidades? Aquí entra en juego lo que nosotros llamamos sabiduría, ya que la mayoría de las personas toman decisiones importantes basándose en impulsos o en lo contrario, en hábitos. Notan la presión de las emociones, que nunca son más intensas que cuando la mente está desequilibrada. No hay forma de negar la famosa primera frase de la obra de M. Scott Peck *El camino menos transitado*: «La vida es difícil». Sin embargo, la sabiduría puede ser un incentivo para conquistar las dificultades, para transformar la frustración y el abatimiento en momentos cruciales y éxitos.

Siempre que las cosas vayan mal, hazte tres preguntas destinadas a convertir el caos mental en un proceso ordenado que el cerebro puede seguir y organizar físicamente.

PREGÚNTATE

1. ¿Debería solucionar, soportar o alejarme de este problema?
2. ¿Puedo consultar a alguien que haya resuelto el mismo problema con éxito?

3. ¿Cómo puedo ahondar en mí mismo en busca de soluciones?

Por el contrario, existen tres preguntas que no deberías hacerte, porque promueven el abatimiento y el caos mental.

NO TE PREGUNTES

1. ¿Por qué lo hago todo mal?
2. ¿A quién puedo culpar?
3. ¿Qué pasaría en el peor de los casos?

Estas preguntas salen a flote en innumerables ocasiones, desde una mala relación hasta un grave accidente de coche, desde el diagnóstico de una enfermedad mortal hasta el arresto de un chico por cuestión de drogas. La triste verdad es que mucha gente se hace constantemente preguntas que no debería, mientras que tan solo una pequeña porción se hace las preguntas justas que llevan a las acciones correctas. Veamos si podemos mejorar eso.

1. ¿Debería solucionar, soportar o alejarme de este problema?

Lo primero que necesitas es hacerte una composición de lugar razonable. Así pues, pregúntate: «¿Debería solucionar, soportar o alejarme de este problema?». A menos que respondas a esta pregunta de manera clara y racional, tu perspectiva quedará nublada por las reacciones emocionales. Sin saberlo, te verás inmerso en la influencia de la alianza instintivo-emocional de tu cerebro. Es posible que cedas a la

impulsividad o que recaigas en viejos hábitos, cuando lo que necesitas es hacer algo nuevo, buscar una solución adecuada para la crisis que tienes entre manos.

Las situaciones malas a menudo inducen una mala toma de decisiones y, de igual forma, para tomar buenas decisiones hay que aclarar la confusión interior. Párate a pensar (y consulta a personas de confianza) un curso de acción que comience con encontrar un arreglo. Si no hay arreglo posible, pregúntate por qué. La respuesta puede ser que necesitas ser paciente y soportar la situación desagradable, o que debes alejarte de ella porque nadie en tu posición puede encontrar una solución. A veces los problemas económicos pueden arreglarse, pero otras debes soportarlos, a menos que las cosas vayan a peor y debas alejarte formalizando una bancarrota. Es muy importante seguir esta secuencia. La sociedad se quedó sin saber qué hacer cuando las deudas se convirtieron en un fracaso moral y los deudores fueron encarcelados. Se le privó de los medios para solucionar su situación o para alejarse de ella.

No te quedes estancado en juicios y actitudes morales punitivas. En general, puesto que encontrar una solución requiere esfuerzo y alejarse siempre parece arriesgado, la mayoría de las personas optan por soportar las situaciones desagradables, incluso las crisis, como por ejemplo una pareja violenta y agresiva o el elevado riesgo de infarto que supone la obesidad. Tan solo un pequeño porcentaje de la gente (menos de un 25 por ciento) busca ayuda profesional para sus problemas emocionales, mientras que la mayoría (más de un 70 por ciento) afirma que afronta las dificultades emocionales viendo más la televisión.

Las alternativas podrían funcionar si la gente no vacilara cuando las cosas salen mal. Un día desean con esperanza una solución y quizá dan unos cuantos pasos para conseguirla. Al día siguiente, se sienten pasivos y víctimas, así que toleran las

cosas como están. El tercer día están enfermos y hartos de sufrir, y simplemente desean escapar. El resultado final es la autoderrota. No se puede encontrar jamás una solución huyendo en tres direcciones diferentes. Así pues, aclara tu situación y actúa según lo que ves con claridad.

Acciones: cuando te sientas más calmado, siéntate y reflexiona sobre la crisis. Toma nota de las opciones, haz una columna para *Solucionar*, otra para *Soportar* y otra para *Alejarse*. Escribe los motivos para cada una. Sopésalas con cuidado. Pídele a alguien de confianza que lea tu lista y la comente. Una vez que decidas lo que debes hacer, atente a ello a menos que algo importante te indique una nueva dirección.

2. ¿Puedo consultar a alguien que haya resuelto el mismo problema con éxito?

Las situaciones desagradables no se resuelven en aislamiento, pero nuestras reacciones emocionales sin duda nos aíslan. Empezamos a preocuparnos y a deprimirnos. Nos encerramos en nosotros mismos. Por nuestra mente pululan los sentimientos de vergüenza y de culpa, y una vez que arraigan, tenemos más motivos aún para distanciarnos. Así pues, deberías preguntarte: «¿Puedo consultar a alguien que haya resuelto el mismo problema con éxito?».

Encontrar a alguien que haya superado la misma crisis a la que te enfrentas logra varias cosas a la vez. Te da un ejemplo a seguir, un confidente que comprende tu situación y una alternativa al aislamiento. Las víctimas siempre se sienten solas e indefensas. Por lo tanto, busca alguien que haya demostrado que no tienes por qué sentirte una víctima de las cosas desagradables a las que te enfrentas.

No hablamos de darse la mano y compartir miserias, ni

siquiera de terapia. Todas esas actividades pueden resultar beneficiosas (o no), pero no sustituyen la necesidad de hablar con una persona que haya entrado en el mismo agujero oscuro que tú y haya conseguido salir. ¿Dónde encuentras a una persona así? Pregunta por ahí. Cuando te sientes sobrecargado y estresado, hay más personas dispuestas a ayudar de lo que imaginas. Internet facilita muchísimo la búsqueda, ya que ofrece foros activos donde se puede hablar de las crisis a tiempo real y encontrar recursos interrelacionados. Sin embargo, asegúrate de no entrar en una sesión de lamentos, ya sea en línea o cara a cara. Dada la intensidad de nuestros sentimientos, es fácil apoyarse en cualquiera dispuesto a escuchar.

Párate a pensar. ¿Estás consiguiendo lo que necesitas? ¿Sacas algo positivo, algo que puedas utilizar, de cada charla? ¿La otra persona es realmente compasiva? (Si quieres, puedes saber si alguien finge). Compartir tus emociones es solo el principio. Necesitas pruebas de que tus emociones empiezan a sanarse y de que comienzas a atisbar una solución a la crisis.

Acciones: encuentra a un confidente al que contarle tu historia. Busca un grupo de apoyo; entra en Internet para encontrar blogs y foros… hay muchas más posibilidades que nunca. No te detengas hasta que encuentres no solo un buen consejo, sino también la empatía de alguien en quien confíes. Pon a prueba lo que te digan escribiendo la solución que te han sugerido. Actualiza tus notas cada pocos días hasta que la solución empiece a funcionar; si no es así, vuelve atrás y pide mejores consejos.

3. ¿Cómo puedo ahondar en mí mismo en busca de soluciones?

Al final no existe manera de evitar el enfrentamiento cara a

cara con la crisis. Convertir algo malo en algo bueno depende de ti. Nadie puede estar contigo todo el tiempo y, te guste o no, las crisis resultan muy absorbentes. Debes enfrentarte a un mundo interior que, de repente, está lleno de amenazas, miedos, ilusiones, fantasías, negaciones, distracciones y conflictos. El mundo de «ahí fuera» no cambiará hasta que el mundo de «aquí dentro» lo haga. Así pues, pregúntate: «¿Cómo puedo ahondar en mí mismo en busca de soluciones?».

Estás buscando una entrada al reino del cerebro superior, donde el intelecto y la intuición pueden ayudarte. Pero debes darte permiso primero, lo que implica una voluntad de profundizar. Todavía no nos hemos enfrentado con el cerebro superior. Como idea previa, considera una verdad en la que Rudy y Deepak creen profundamente: la solución nunca está en el mismo nivel que el problema. Sabiendo esto, puedes escapar de muchas de las trampas en las que suele caer la gente.

¿Qué es lo que existe a nivel del problema? Pensamientos repetitivos que no llevan a ningún sitio. Viejos condicionamientos que siguen aplicándose a opciones desfasadas. Montones de comportamientos obsesivos e inútiles. Estancamiento. Y mucho más. Sin embargo, la idea más importante es que tienes más de un nivel de conciencia, y a un nivel más profundo posees una intuición y una creatividad sin explotar.

Tu cerebro superior posee el potencial de crear nuevas soluciones, pero tú debes cooperar. Mucha gente dice: «Tengo que pensar bien en esto», lo que puede ser un buen primer paso. Pero a un nivel más profundo tiene lugar un proceso de autorización. Debes encontrar una manera de relajarte, algo muy difícil en una crisis. Todo el mundo se siente a punto de estallar. La presión constante lleva a una preocupación constante. La ansiedad creciente estimula al cerebro inferior, que a su vez

aumenta sus reacciones. Tan solo el cerebro superior es capaz de alejar la mente de las reacciones instintivas y emocionales.

Entonces, ¿cómo puedes lograr que el cerebro superior funcione mejor? Tanto la experiencia como la confianza ayudan. Si alguna vez en el pasado has tenido un momento «¡ajá!» en el que la solución ha aparecido de la nada, confía en que ocurrirá de nuevo. También es muy útil creer en la intuición. Prepara el ambiente adecuado para un cambio radical: quédate en silencio durante un rato. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración hasta que tu cuerpo empiece a calmarse. El estrés físico bloquea el cerebro superior. Asegúrate de descansar bien, en la medida que te sea posible. Mantente alejado de los agentes estresantes y de la gente que te hace sentir vulnerable.

En tu silencio, busca una respuesta. Para algunas personas, esto significa rezar a Dios, pero no es necesario que sea así. Puedes preguntarle a tu yo más elevado o, sencillamente, tener una intención focalizada y clara. Luego déjalo y relájate. Las respuestas siempre llegan, porque la mente nunca se queda sin canales de comunicación. Lanzar una pregunta al universo, como lo llamaría alguna gente, estimula al universo a responder. En cualquier caso, generaciones de sabiduría apoyan la noción de que las soluciones creativas aparecen de manera espontánea.

- La primera etapa consiste en que el miedo disminuya y te sientas lo bastante fuerte para enfrentarte a la crisis.
- La segunda etapa consiste en que veas lo que haces.
- La tercera etapa consiste en que entiendas el significado de toda la experiencia. El cerebro superior facilita este desarrollo natural si tú se lo permites.

Acciones: concédete un espacio para la tranquilidad interior. Distánciate de las preocupaciones; no te sumerjas en el caos. En estas circunstancias propicias, alcanzas el nivel de la solución mientras te alejas del nivel del problema.

Las tres preguntas que no debes hacerte te acosarán a menos que las dejes a un lado deliberadamente. Todos sentimos la necesidad de absolvernos, de culpar a otros de nuestros infortunios y de fantasear con un desastre total. De eso tratan las tres preguntas incorrectas, y cuando nos rendimos a ellas, resultan muy perjudiciales en nuestra vida diaria. Recuérdate, en tus momentos de claridad, que eso es un autocastigo. Abre una brecha de pensamientos despejados a fin de desarmar las reacciones instintivas y emocionales que queremos controlar.

Nosotros, Rudy y Deepak, no sabemos con exactitud cuáles son las cosas malas que te ocurren. Solo te animamos a dejar de formar parte de la mayoría de gente que vive en un estado de confusión y conflicto. Únete a la minoría que ve un camino claro en la presente oscuridad, que nunca se rinde al miedo y a la desesperación, y que cumple con su parte para sacar al mundo de una crisis y llevarlo a un futuro lleno de luz.

VII. Del intelecto a la intuición

Aunque hubiera dejado de evolucionar tras la fase emocional, el cerebro humano seguiría siendo una maravilla. Poseemos emociones extraordinariamente sutiles que nos unen a todos. No obstante, el cerebro no se detuvo ahí, porque la mente humana deseaba más. No es suficiente amar a alguien o sentir celos, admiración, gratitud, posesividad, y todos los demás sentimientos que a menudo se mezclan con el amor. No es suficiente que el amor pueda reducirse e intensificarse, desde un tierno afecto hasta una pasión salvaje. La mente quiere explayarse en el amor, recordar a quién amamos, cuándo y por qué. Somos las únicas criaturas que pueden escribir: «¿De qué modo te amo? Deja que te cante las formas».[1] ¿Se trata de un juego puramente intelectual? No, es una forma de añadir una nueva capa de riqueza a nuestras vidas.

La fase intelectual del cerebro

Tan pronto como te preguntas: «¿Por qué amo a X?» o «¿Por qué odio a Y?», entra en juego un elemento más evolucionado: el intelecto. El intelecto es la forma de evolución fundamental de tu cerebro para contrarrestar las obsesiones basadas en el miedo y los deseos. El pensamiento racional te permite idear una estrategia para conseguir lo que quieres, una actividad que domina la vida de todo el mundo. Sin embargo, también actúa como contrapeso para controlar tus emociones. Tus emociones y tu intelecto bailan una danza a nivel neurobiológico, del mismo modo que los neurotransmisores activadores (como el glutamato) están siempre inmersos en una batalla con los neurotransmisores inhibidores (como la glicina).

Al nivel de la experiencia personal, la continua interacción entre emoción e intelecto genera un discurso interno fluido que se transmite a todas las partes de tu cerebro siempre que estás despierto. Para algunos, este discurso no es más que un monólogo interno en el que el cerebro acapara toda la «charla», basada en viejos recuerdos, hábitos y condicionamientos. Para otros, el discurso se parece más a un diálogo interior en el que se enfrentan las viejas ideas y las nuevas. La persona debe decidir por cuál decantarse, si por las respuestas integradas en el cerebro o por las reacciones nuevas y desconocidas. Eso puede suponer un problema.

Esta batalla es tan dura que algunas personas intentan llevar una vida puramente intelectual, negando su lado emocional. Jesse Livermore fue un famoso inversor en el mercado de valores durante «los locos años veinte». Nació en Massachusetts en 1877, y en sus fotografías parece mirarnos con expresión vacía y malhumorada. Sin embargo, fue uno de los primeros economistas que no hicieron otro trabajo en su vida que manipular números en teletipos. Vivió para los números y reguló su vida con absoluta precisión. Se marchaba de casa todos los días a las 8.07 de la mañana, y en una época en la que los semáforos eran controlados a mano por policías situados en casetas, la visión de su limusina hacía que todos los semáforos de la Quinta Avenida se pusieran en verde.

El 29 de octubre de 1929, el desastroso Jueves Negro en el que el mercado de valores se vino abajo, la esposa de Livermore asumió que él había perdido su fortuna, como les había ocurrido a todos sus amigos. Ordenó a los criados que retiraran los muebles de su mansión, y cuando Livermore llegó a su casa se la encontró vacía. Sin embargo, este hombre había prestado atención a lo que le decían los números y ese día había conseguido más dinero que nunca. Esto podría parecer una anécdota sobre la aplastante victoria del intelecto,

pero en la década de los treinta llegó la regulación a Wall Street. Los días de piratería, en los que unos cuantos inversores ricos podían manipular el mercado a voluntad, habían acabado. A Livermore le costó adaptarse. Sus transacciones se volvieron irregulares. Se desanimó, se deprimió, y en 1940 se encerró en el retrete de su club privado y se pegó un tiro en la cabeza. Nunca reveló qué había pasado con sus millones.

Para tu intelecto es algo natural hacerse preguntas y buscar respuestas. La mente humana tiene un infinito anhelo de conocimientos. Vivimos dos caminos paralelos. En uno de los caminos experimentamos todo aquello que nos ocurre y, en el otro, nos cuestionamos todas esas experiencias. La corteza cerebral, la adición más reciente de nuestro cerebro, se encarga del pensamiento en todos sus aspectos, entre los que se incluyen la toma de decisiones, el discernimiento, la reflexión y la comparación. Para un neurólogo, la corteza es la parte más enigmática del cerebro. ¿Cómo aprenden a pensar las neuronas? Y, más misterioso aún, ¿cómo aprenden a pensar sobre el pensamiento?

Porque eso es lo que haces todos los días. Tienes una idea y luego reflexionas sobre lo que significa esa idea. Esto suena muy abstracto, así que hagamos un diagrama de la perspectiva cerebral:

- Instinto: «Tengo hambre».
- Emoción: «Mmm, me apetece un montón una tarta de crema de plátano».
- Intelecto: «¿Puedo permitirme tomar tantas calorías?».

En la fase intelectual tienes infinitas opciones. Puedes

preguntarte: «¿Quién hace una buena tarta de crema de plátano?» o «¿Es eso lo que de verdad me apetece?», o «¿Significa eso que estoy embarazada?». Puedes pensar todo lo que quieras, incluso la idea más extravagante («¿Los plátanos sienten dolor cuando los arrancan del árbol?»), o la más imaginativa («Me gustaría escribir un libro infantil sobre dos niños que conocen a una tarta de crema de plátano parlante»), y todo lo que se te ocurra entre medias.

Los seres humanos estamos orgullosos de nuestro intelecto, tanto que hasta hace poco negábamos que los animales inferiores tuvieran algún tipo de inteligencia. Esa idea está cambiando rápidamente. Por ejemplo, pocos pájaros pasan el invierno en el extremo norte del Gran Cañón, bloqueado por la nieve, y algunos de los que lo hacen se pasan el otoño enterrando semillas en el suelo. Recolectan los piñones de las piñas y entierran centenares de ellos en lugares aparentemente aleatorios. Cuando llegan las ventiscas invernales, estos lugares de enterramiento se cubren de nieve. Sin embargo, se ha visto que los pájaros regresan a todos los sitios donde enterraron los piñones, picotean la nieve y los recuperan. Cada pájaro vuelve solo a los lugares donde enterró sus propios alimentos, sin picotear de manera aleatoria el terreno que eligieron otros de sus congéneres.

Hay miles de ejemplos de inteligencia animal, pero aun así seguimos convencidos de que el intelecto es algo exclusivamente humano. Nuestra estructura cerebral apoya esta creencia, ya que en relación con el tamaño de nuestro cerebro, que es muy grande para nuestro peso, una parte desproporcionada pertenece al cerebro superior. (El hecho de que el 90 por ciento de tu corteza sea neocórtex, la «nueva corteza», demuestra que dedicas mucho tiempo a decidir y pensar. El gran cerebro del delfín, sin embargo, tiene un 60 por ciento dedicado al oído, algo lógico para una criatura que se

guía por un radar subacuático). Aunque creamos que son los impulsos básicos como el sexo, el hambre o el miedo los que definen nuestra conducta, lo cierto es que el cerebro superior lo domina todo. Al fin y al cabo, antes de que dos países entren en guerra y bombardeen sus respectivas ciudades, primero deben haber construido dichas ciudades (y las bombas), que representan un logro descomunal del intelecto.

El cerebro superior marca la llegada de la autoconciencia. Todos los ejemplos que te hemos dado utilizan la palabra «yo» como parte del pensamiento; el «yo» es el ser consciente que utiliza el cerebro. Las fases instintiva y emocional se encuentran en el mundo del inconsciente. Suponemos que la inteligencia animal es totalmente inconsciente. Siempre en la misma fase lunar del mes de mayo, decenas de miles de cangrejos herradura se acercan a la orilla para depositar sus huevos en el litoral atlántico de Norte América. Salen de las profundidades del océano, como han hecho durante centenares de millones de años. En los días siguientes, un pájaro conocido como playero rojizo (*Calidris canutus rufa)* sigue su ruta migratoria hasta allí para alimentarse de los huevos que los cangrejos herradura han depositado en la playa.

Los playeros rojizos, unos pajarillos con motas pardas que se mueven cuidadosamente sobre sus largas patas, pasan el invierno en la Tierra de Fuego, un lugar del hemisferio sur situado a miles de kilómetros de distancia, donde se alimentan de pequeñas almejas. Nadie sabe por qué el playero rojizo migra los 15.000 kilómetros que separan la Antártida del Ártico, donde crían a sus polluelos; y mucho menos cómo han aprendido a cronometrar su migración para coincidir con la última luna llena o nueva de mayo, justo cuando los huevos de los cangrejos herradura aparecen en las playas de la bahía de Delaware y se convierten en el único alimento que comen los playeros durante su parada estacional. El lugar hacia el que se dirigen, la isla de

Southampton, en Canadá, es un lugar ventoso, yermo y desolado en el que apenas hay comida. Los huevos de los cangrejos, con un alto contenido en grasas, les permiten almacenar energía suficiente para sobrevivir. Todo este complejo arreglo demuestra que el instinto no siempre es simple o primitivo. Consigue cosas que el intelecto no puede llegar a imaginar.

¿Toda la naturaleza es inconsciente realmente o estamos atrapados en nuestro deseo de etiquetarla de esa manera? Una cosa es segura: en los seres humanos, la fase intelectual del cerebro fusiona los impulsos instintivos y las emociones con los conocimientos conseguidos a través de la experiencia. Si las experiencias de una persona son desagradables, el intelecto intentará encontrar mejores experiencias, o quizá dé un paso más drástico para poner fin a su miseria, como el suicidio. Uno de los pensamientos de Nietzsche, deprimente pero perspicaz, fue: «El hombre es el único animal al que hay que animar a vivir». Existe una manera más positiva de decir lo mismo: los seres humanos nos negamos a someternos a nuestro cerebro inferior, incluso cuando nuestra supervivencia depende de ello.

El cerebro intelectual utiliza la lógica y el pensamiento racional para enfrentarse al mundo de una manera consciente. Mientras que el cerebro instintivo te hace «reaccionar» de forma natural e innata, el cerebro intelectual te proporciona la opción de «responder» conscientemente. «Respuesta» viene de la raíz latina *responsum* y significa reaccionar de una manera «responsable». Responder a una situación requiere comprensión, y reaccionar no. La comprensión no es un elemento aislado. Siempre se da en un contexto social. Debes identificarte con los demás; la gente debe comunicarse y establecer vínculos significativos. Quizá el *Homo sapiens* hubiera seguido siendo sociable sin esos rasgos superiores. Los chimpancés son sociables, y se apartaron del árbol genealógico

de la familia de los primates seis millones de años después, y no antes, que nuestros ancestros homínidos.

Si miramos a los ojos a un chimpancé, veremos ciertos instantes en los que el animal parece pensativo, pero los chimpancés no son responsables, y aunque sean muy inteligentes, no pueden incrementar su proceso de aprendizaje. Puedes preparar un experimento en el que un chimpancé te observe mientras escondes algún alimento bajo una de dos cajas. Si recuerda y mira bajo la caja correcta, consigue la comida. Solo hace falta repetirlo unas cuantas veces para que el chimpancé aprenda a acertar siempre. Pero ahora vamos a cambiar el experimento. Colocas dos cajas delante del chimpancé, y si él te pasa la caja más pesada, le das una recompensa alimenticia. Incluso después de repetirlo seiscientas veces, el chimpancé no acertará más veces de las que podrían atribuirse al azar. Un niño de tres o cuatro años averigua enseguida que debe elegir la caja más pesada.

Nosotros también compartimos nuestro aprendizaje. La sociedad humana depende de la enseñanza, y esta requiere un tipo especial de cerebro, uno que transforma de inmediato la experiencia en conocimiento. Después de millones de años, algunos monos han aprendido a aplastar nueces contra las rocas para abrirlas, y los primates superiores como los chimpancés pueden utilizar un palo para sacar huevos u hormigas de los profundos agujeros de un tronco. Sin embargo, estas habilidades siguen siendo primitivas. Se le puede enseñar a un orangután a sacar la comida de un complicado recipiente de plástico compuesto por diferentes partes que deben ser retiradas en una secuencia precisa. Los orangutanes resuelven bastante rápido este puzle, pero luego se encuentran con un obstáculo: son incapaces de enseñarle a otro orangután cómo se resuelve el rompecabezas.

Nosotros no solo enseñamos con ejemplos, sino también con

palabras. El lenguaje complejo aceleró la evolución del cerebro, ya que permitió una manera de comunicación mucho más sofisticada. También nos dio la capacidad del pensamiento simbólico. Esto significa que podemos crear mundos simbólicos o virtuales utilizando las mismas partes del cerebro que evolucionaron para permitirnos comunicarnos entre nosotros. Cuando te paras ante un semáforo en rojo, no te detienes porque escuches la palabra «para». Lo que haces es relacionar el color rojo con la palabra; es un símbolo. Aunque parece algo sencillo, tiene enormes ramificaciones. Los niños disléxicos, por ejemplo, tienen dificultades en el aprendizaje de la lectura debido a un defecto cerebral desarrollado en el útero. Su cerebro coloca las palabras y las letras en orden invertido. Sin embargo, se ha descubierto que este defecto puede solucionarse utilizando letras coloreadas. La A puede ser el rojo; la B, el verde, y así sucesivamente. Con esta asociación simbólica, el lenguaje progresa, porque uno de los mecanismos cerebrales de la corteza visual ha sido acondicionado para un nuevo uso: la capacidad de distinguir los colores, que en los seres humanos se extiende hasta un nivel increíble: el ojo humano es capaz de detectar diez millones de longitudes de onda diferentes. Nadie sabe con exactitud cuántas de estas longitudes se traducen a colores que podamos diferenciar, pero parece haber al menos varios millones.

Este tremendo don de imaginación y creación de símbolos puede volverse contra sí mismo. La esvástica se originó como un antiguo símbolo indio para el sol, pero si se pinta al lado de una sinagoga es una profanación, o incluso un crimen de odio. La imagen también puede bloquear la realidad. El término «dioses del cine» fue inventado para reforzar la ilusión general de que los actores de Hollywood no son como la gente normal. Como resultado, sin embargo, el público desea conocer lo que se esconde más allá de esta imagen, y cuanto más sórdida y

ordinaria sea la realidad, más emocionante resulta.

La división de la mente en instinto, intelecto y emociones es muy antigua. En la actualidad, la neurología es capaz de localizar las regiones cerebrales que se encargan de cada uno de ellos, pero merece la pena recordar que esas divisiones son solo modelos que hemos inventado porque la naturaleza resulta demasiado compleja para asimilarla. En realidad, estamos creando realidad constantemente, un proceso que engloba todas las regiones cerebrales en una interacción continua y variable.

Como ocurre con cualquier otra fase del cerebro, el intelecto puede desequilibrarse.

Si eres demasiado intelectual, pierdes el contacto con la realidad que proporcionan los instintos y las emociones. Esto conduce a acciones excesivamente calculadas y a castillos en el aire.

Si no desarrollas tu intelecto, este se queda estancado en los pensamientos rudimentarios. Esto lleva a supersticiones y a todo tipo de argumentos deficientes. Te conviertes en el peón de las influencias procedentes del mundo exterior.

PUNTOS ESENCIALES: TU CEREBRO INTELECTUAL

- El intelecto es la fase evolutiva más reciente de la mente.
- El intelecto nunca actúa solo, sino en combinación con las emociones y los instintos.
- El intelecto te ayuda a manejar de una forma racional tus miedos y deseos.
- Responder al mundo implica ser responsable con el mundo.
- El pensamiento racional se vuelve destructivo cuando olvida sus responsabilidades. (De ahí las armas

atómicas, la destrucción de los ecosistemas, etc.).

La fase intuitiva del cerebro

Tu intelecto forma parte de tu derecho de nacimiento, que incluye una insaciable necesidad de significado. Heredaste la intuición de un tipo de necesidad diferente, aunque igual de poderosa: la necesidad de valores. Bien y mal, bueno y malo, son conceptos tan básicos que el cerebro los tiene integrados. Desde una edad muy temprana, los niños parecen mostrar un comportamiento intuitivo en este sentido. Incluso antes de empezar a andar, un bebé que ve que a su madre se le ha caído algo, se ofrecerá a recogerlo en su lugar: la ayuda es una respuesta integrada. Se le puede mostrar a un niño de dos años un teatro de marionetas en el que uno de los títeres hace cosas buenas mientras que el otro hace lo opuesto.

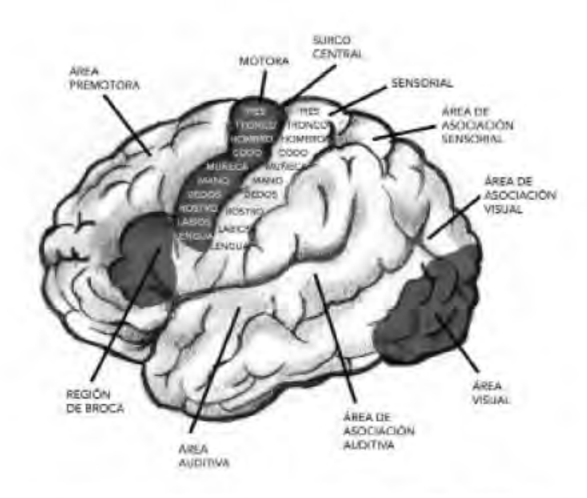


DIAGRAMA 4: LAS ÁREAS FUNCIONALES DE LA CORTEZA CEREBRAL

La mayor parte del cerebro está compuesta por corteza cerebral. Conocida como cerebro superior, la corteza es la responsable de muchas de las funciones que asociamos con ser humanos: recibir y procesar la información sensorial, aprender, memorizar, y el inicio del pensamiento y la acción, así como el comportamiento y la integración social.

La corteza cerebral es la evolución más reciente del cerebro, y está formada por una extensión de tejido cerebral de unos 0,3 metros cuadrados dispuesto en seis capas desde la superficie del cerebro. («Córtex» significa «corteza» o «costra» en latín). Esta extensión de

tejido se pliega sobre sí misma varias veces para tener cabida en el interior del cráneo. La corteza contiene la mayor concentración neuronal de todo el cerebro, que asciende a unos cuarenta mil millones.

La corteza cerebral tiene tres áreas funcionales principales: las regiones sensoriales que reciben y procesan la información procedente de los cinco sentidos, las regiones motoras que controlan los movimientos voluntarios, y las regiones asociativas del intelecto, la percepción, el aprendizaje, la memoria y los pensamientos de orden superior.



DIAGRAMA 5. LAS REGIONES DE LA CORTEZA CEREBRAL

La corteza cerebral está compuesta por varios lóbulos. Hacia la parte posterior de la corteza está el lóbulo occipital, que contiene la corteza visual, donde el cerebro relaciona e interpreta la información que perciben tus ojos. La parte izquierda de la corteza se conecta con el ojo derecho, y viceversa. Justo por delante de los lóbulos occipitales se encuentran los lóbulos temporales. En ellos se localizan las emociones instintivas primitivas que aseguran la supervivencia: el miedo, el deseo y los apetitos, como por ejemplo el hambre o el apetito sexual. El oído y el equilibrio también se controlan aquí. Cuando esta zona del cerebro se lesiona o funciona mal, la persona puede padecer un apetito incontrolable de comida o sexo.

En la parte delantera y superior de los lóbulos temporales están los lóbulos parietales, donde se procesa la información sensorial junto con la orientación espacial, que te permite saber dónde estás. Finalmente, delante de los lóbulos parietales están los lóbulos frontales. Los lóbulos frontales regulan el control motor y los movimientos, pero también nuestro comportamiento en sociedad. Si la corteza frontal se lesiona o, por ejemplo, tiene un tumor, la persona puede mostrar una desinhibición patológica y convertirse en una exhibicionista, o incluso en un agresor sexual.

Los hemisferios derecho e izquierdo de la corteza están conectados por un paquete de fibras nerviosas denominado cuerpo calloso. Estas fibras permiten que los dos lados del cerebro «hablen» entre sí. Si no lo hacen, la persona podría experimentar lo que se conoce como «síndrome de la mano ajena», ¡en el que no se reconoce la propia mano! Acurrucado bajo el cuerpo calloso está el sistema límbico (fíjate en el diagrama 5), que contiene el tálamo y el hipotálamo. El tálamo está implicado en la percepción sensorial y regula el movimiento. El hipotálamo regula las hormonas, la glándula pituitaria, la temperatura corporal, las glándulas adrenales y otras muchas cosas.

Las otras dos regiones principales del cerebro son el cerebelo, situado en la parte posterior, que controla la coordinación de movimientos, el equilibrio y la postura; y el tronco encefálico (compuesto

> por el bulbo raquídeo y el puente de Varolio), que es la parte más antigua del cerebro. El tronco conecta el cerebro con la médula espinal, y regula el ritmo cardíaco, la respiración, y otros procesos automáticos.
>
> Las funciones del cerebro que controlan los procesos fisiológicos (desde el ritmo cardíaco o la respuesta al miedo hasta la respuesta del sistema inmunitario) están concentradas en regiones espec ficas de la corteza cerebral, el cerebelo o el tronco encefálico. Pero estas regiones también se comunican con otras para crear un complicado sistema de equilibrio y coordinación que engloba toda la actividad cerebral. Por ejemplo, cuando observas una flor, tus ojos perciben la información visual y la transmiten a la corteza occipital, la región del córtex situada en la parte posterior del cerebro. Pero primero esa información visual viaja a través de múltiples áreas cerebrales, donde también sirve para coordinar tus movimientos en respuesta a los datos visuales. Los miles de millones de neuronas de estas regiones trabajan juntas en un equilibrio y una armonía perfectos, como una orquesta tocando una melodía. No hay ningún instrumento estridente o desafinado. El equilibrio y la armonía son las claves de un cerebro eficiente, y también de la estabilidad del universo.

Las cosas buenas están relacionadas con el juego y la colaboración; las malas, con el egoísmo y las quejas. Si le preguntas a un niño cuál de las marionetas es mejor, elegirá «la buena» mucho más a menudo que «la mala». Hemos evolucionado con respuestas cerebrales morales.

Sin embargo, la intuición también se ha puesto en entredicho. Una curiosa ironía del cerebro es que su parte intelectual puede descartar a la intuitiva como si fuera una simple superstición rayana en lo paranormal. Rupert Sheldrake, un biólogo británico con visión de futuro, ha dedicado décadas a realizar experimentos que demuestran la existencia de la intuición. Por ejemplo, ha evaluado la experiencia común de sentirse

observado, generalmente por alguien que está detrás. ¿Tenemos ojos en la parte posterior de la cabeza? De ser así, esta sería una habilidad intuitiva, y Sheldrake ha demostrado que existe. Para su desgracia, su trabajo se considera cuestionable, lo que significa, tal y como señala con ironía el propio Sheldrake, que los escépticos ni siquiera se han molestado en echarle un vistazo a sus resultados.

En cualquier caso, el hecho de que los seres humanos son intuitivos no es discutible. Muchas de las áreas de tu vida dependen de la intuición. La empatía, por ejemplo. Cuando entras en una habitación, puedes percibir si la gente está tensa o se ha peleado antes de que llegaras; eso es intuición. Utilizas la intuición cuando alguien dice A pero quiere decir B, o cuando alguien se las da de puritano y sabes que esconde algo.

La empatía se define como la identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro. En el *Homo sapiens,* cuando la capacidad de comunicarse dio un salto cuántico, la empatía se convirtió en un elemento crucial para la supervivencia social. Permitió que los padres cuidaran de los hijos del grupo mientras otros adultos se ausentaban para cazar o recolectar. Hoy día, la empatía todavía nos permite vivir en grupos y socializar, lo que la convierte en un freno necesario de la agresividad y la competitividad (un balance que la sociedad se esfuerza por mantener).

En un sentido más amplio, la empatía ha allanado el camino al razonamiento moral y al comportamiento altruista. (Las raíces latinas de «compasión» significan «sufrir con», lo que señala nuestra capacidad para reflejar los sentimientos que vemos en otra persona). Empatía no significa lo mismo que simpatía, en la que no es necesario compartir el estado mental de otra persona. Empatía tampoco es lo mismo que «contagio emocional», en el que uno no es consciente de si lo que siente es una emoción propia, o la ha asimilado por contacto con una

personalidad más fuerte o con una muchedumbre.

A nivel neuronal, el área principal del cerebro que se activa con la empatía es la corteza del cíngulo. En latín, *cingulum* significa «cinturón». El cíngulo se extiende a modo de cinturón en la parte media de la corteza cerebral, y se considera parte del sistema límbico, relacionado con las emociones, el aprendizaje y la memoria. Ese es el hogar físico de la empatía. Las regiones de la circunvolución del cíngulo asociadas con la empatía son más grandes en las mujeres que en los hombres, y por lo general son más pequeñas en los pacientes esquizofrénicos, que a menudo se aíslan en sus emociones y se engañan con respecto a lo que siente otra gente.

La empatía también se ha relacionado con las «neuronas espejo», un tipo de células nerviosas que ya existen en primates inferiores como los monos. Lo de «imitar como un mono» tiene una razón neuronal crítica para el aprendizaje de nuevas habilidades. Cuando un monito pequeño, o incluso un bebé lo bastante joven para mamar todavía, ve que su madre coge un alimento y se lo come, las áreas de su cerebro responsables de coger, despedazar y masticar la comida se iluminan: imitan lo que ve. No pueden llevarse a cabo experimentos en niños humanos para ver si ocurre lo mismo en nuestra especie, pero es muy probable que así sea. (El peligro de la imitación reside en que cuando los niños ven comportamientos negativos, tales como la violencia doméstica, puede activarse un patrón cerebral. Se sabe que los niños que sufren maltratos a menudo se convierten en maltratadores cuando crecen, porque integran ese comportamiento).

Nadie sabe cómo funcionan con exactitud las neuronas espejo, pero parecen jugar un papel clave en la adhesión social, que es la responsable de que nos sintamos seguros, protegidos y aliviados cuando formamos parte de un colectivo. Un grupo de sustancias químicas llamadas neuropéptidos (pequeñas

proteínas cerebrales que regulan la adhesión social y entre las que se incluyen la oxitocina, los opioides y la prolactina), son las que regulan la sensibilidad empática.

La oxitocina facilita el comportamiento maternal y hace que uno se sienta «enamorado». Se ha demostrado que la aplicación de oxitocina mediante un espray nasal reduce la respuesta al estrés social y al miedo en el cerebro. La oxitocina también puede incrementar la confianza mutua y volvernos más sensibles a las expresiones faciales de los demás. Una mutación genética adversa en el receptor de la oxitocina genera menores niveles de empatía. Así pues, la oxitocina juega un papel fundamental, aunque su nombre popular, la «hormona del amor» no debería tomarse de manera literal. El amor, que es un comportamiento complejo, depende de muchas respuestas cerebrales, y podemos concentrar su origen en una única hormona. Nos enfrentamos al enigma de dónde termina la mente y dónde empieza el cerebro. Todo aquel que se haya enamorado locamente alguna vez sabrá que ese misterio es muy personal. Los seres humanos han desarrollado una estructura cerebral que evolucionó a partir de la necesidad de apareamiento de los mamíferos inferiores, pero nosotros decidimos a quién amamos y quién nos atrae. Puede que la biología nos indique el camino a seguir, pero eso no le quita importancia a la mente.

Todos estos asuntos nos llevan de vuelta al libre albedrío, que siempre consideramos algo primordial en la especie humana. No obstante, el hecho de que las sustancias neuroquímicas controlen nuestras emociones, entre las que se incluyen el amor y la empatía, puede interpretarse de dos formas. Por un lado, podemos decir que no tenemos control sobre lo que sentimos, que somos esclavos de nuestra neuroquímica con poca o ninguna voluntad. Por otro, desde el punto de vista del supercerebro, podemos asegurar que el

cerebro es un órgano extremadamente adaptado que genera las emociones que necesitamos en un momento dado. El cerebro necesita desencadenantes, que pueden llegar a ser muy sutiles. Una mujer puede responder de formas diferentes al conocer a un hombre atractivo, en función de si ella está o no «en el mercado». Si no lo está, el mecanismo del amor no se disparará en su cerebro; si lo está, ocurrirá lo contrario. En cualquiera de los casos, el cerebro no es quien toma la decisión por la mujer. A pesar de su innegable poder, nuestras emociones se generan para servirnos.

Aquí es donde entra la mente intuitiva. Se eleva sobre las emociones y el intelecto, dándote una imagen general de las cosas (lo que los psicólogos llaman una *gestalt,* la imagen de la realidad que asignamos a distintas situaciones). En el trabajo, a la persona al cargo no le hace falta llevar una etiqueta que diga: «Soy el jefe». Hay todo tipo de señales (como el tono de voz, su gran despacho, su aire de autoridad) que se mezclan para formar una imagen que nosotros percibimos de manera intuitiva. Podríamos decir que «sentimos» una situación, pero no es lo mismo que una emoción. Es la sensación que te transmite todo lo que ocurre a la vez, sin tener que formarte la imagen general uniendo cada pieza emocional o intelectual.

Todo lo siguiente entra en la categoría de intuición:

- Enamorarse a primera vista.
- Saber que otra persona miente.
- Sentir que las cosas ocurren por una razón, aunque dicha razón se desconozca todavía.
- Utilizar la ironía, que dice una cosa pero quiere decir la contraria.
- Reírse de un chiste.

La intuición sería menos controvertida si se hubiera aislado en una única región del cerebro, pero no es así. La creencia más popular es que el hemisferio derecho del cerebro es el responsable de la intuición, mientras que el izquierdo es racional y objetivo, pero esta idea no se sostiene con pruebas rigurosas. Aun así, el sello distintivo de las personas intuitivas está bien confirmado:

- Toman decisiones rápidas sin pasar por un proceso racional, y aun así sus decisiones son igual de acertadas.
- Se fijan en las expresiones faciales sutiles.
- Confían en la perspicacia, definida como el conocimiento directo de algo sin tener que esperar a que la razón llegue a una conclusión.
- Dan saltos creativos.
- Juzgan bien los caracteres, saben cómo interpretar a la gente.
- Confían en sus primeros impulsos y los siguen. Estos primeros impulsos son valoraciones o juicios rápidos, lo que solemos llamar «tener buen ojo» para algo.

Para cualquiera que confíe en su intuición, esta última categoría de juicios rápidos resulta especialmente intrigante. Por lo general, valoramos más otro tipo de juicios. A la gente joven se le advierte que no se apresure, que piense bien las cosas y que llegue a una conclusión bien meditada. Pero en realidad todos tomamos decisiones rápidas. De ahí la idea de que no se puede borrar una primera impresión. Las primeras impresiones, que se toman en un abrir y cerrar de ojos, son las más poderosas. De los recientes estudios se deduce que las

primeras impresiones y juicios rápidos son a menudo los más acertados. Los agentes inmobiliarios experimentados te dirán que las personas que quieren comprar una casa saben en menos de treinta segundos si la que están viendo es adecuada para ellas o no.

Antes se daba por hecho que una persona reconocía mejor las caras si primero las describía verbalmente. Se suponía que una frase como «la chica tiene cabello largo castaño, piel clara, una nariz chata y ojos azules pequeños» ayudaba a grabar cierto rostro en tu memoria. Sin embargo, los experimentos demuestran lo contrario. En uno de ellos se mostró a los participantes una rápida sucesión de fotografías y se les pidió que apretaran un botón cuando vieran pasar una cara en particular. La gente que solo había visto el rostro de pasada lo hacía mejor que la que había tenido tiempo para observarlo y para verbalizar sus rasgos. Estos descubrimientos parecen intuitivamente correctos (otra vez esa palabra), porque todos sabemos lo que significa tener el rostro de alguien grabado en la memoria, aun cuando no hemos reparado en sus rasgos separadamente. También creemos a las víctimas de un crimen cuando dicen: «Reconocería esa cara si volviera a verla dentro de un millón de años».

En efecto, la intuición cumple los requisitos de cualquiera que busque un sexto sentido. Los sentidos son básicos, una forma primitiva de asimilar el mundo que nos rodea a través de la vista, el oído y el tacto. Y más importante aún, tú «sientes» cuál es tu camino en la vida, sigues corazonadas, sabes lo que te conviene y lo que no, hacia dónde debes dirigir tu carrera y cómo evitar callejones sin salida, quién te amará durante décadas y quién no es más que un romance pasajero. Cuando se le pregunta a la gente con mucho éxito cómo ha llegado a la cima, casi siempre está de acuerdo en dos cosas: ha tenido mucha suerte y estaba en el lugar adecuado en el momento

oportuno. Pocos pueden explicar qué les llevó al lugar adecuado en el momento oportuno. Pero si consideramos la intuición como una habilidad real, es probable que a la gente con mucho éxito se le dé mejor «sentir» qué camino debe seguir.

Ver el futuro es también algo intuitivo, y todos estamos diseñados para ello. No hay necesidad de considerarlo una habilidad paranormal. En un experimento, a los participantes se les enseñó una sucesión rápida de fotos, algunas de las cuales mostraban imágenes horribles de accidentes de tráfico mortales o carnicerías de guerra. Se medían los síntomas de estrés que mostraban los individuos: elevación del ritmo cardíaco, aumento de la presión arterial y palmas sudorosas. Tan pronto como aparecía una de las imágenes horribles, se desencadenaba la respuesta al estrés. Pero luego ocurrió una cosa curiosa. Sus cuerpos comenzaron a mostrar signos de estrés justo *antes* de que apareciera una imagen impactante. Aunque el orden de las fotografías era aleatorio, aquellas personas reaccionaban con anticipación a las imágenes horribles, y no a las inocuas. Esto significa que sus cuerpos predecían el futuro o, para ser más precisos, sus cerebros lo hacían, ya que solo el cerebro puede desencadenar la respuesta al estrés.

No estamos diciendo que una fase cerebral sea más importante que las demás, pero es fundamental no negar la existencia de una de ellas por puro escepticismo o prejuicios intelectuales. El objetivo de los estudios controlados es llegar a convertirse en pruebas objetivas que puedan ser aceptadas por el intelecto; así pues, el hecho de que nuestra actitud social con respecto a la intuición siga siendo recelosa, y a menudo negativa, es una injusticia para los centenares de estudios de psicología cognitiva que han demostrado su existencia. ¿Eres intuitivo? Tu intuición te dice que lo eres.

Al igual que las demás fases del cerebro, la intuición puede desequilibrarse.

Si confías demasiado en tus corazonadas, no serás capaz de razonar en los momentos necesarios. Esto lleva a las decisiones impulsivas y al comportamiento irracional.

Si ignoras tu intuición, pierdes la capacidad de «sentir» las situaciones. Esto conduce a tomar decisiones ciegas que dependen demasiado de la racionalización de tus actos, incluso cuando es evidente que son decisiones equivocadas.

PUNTOS ESENCIALES: TU CEREBRO INTUITIVO

- Se puede confiar en la intuición.
- «Sentir» tu camino en la vida consigue buenos resultados.
- Los juicios o valoraciones rápidas son precisos, ya que la intuición no necesita los procesamientos del cerebro superior.
- La razón es más lenta que la intuición, pero a menudo la utilizamos para justificar un conocimiento intuitivo porque nos han enseñado que la razón es superior.
- El cerebro intuitivo no tiene límites previsibles; todo depende de lo que la mente quiera que haga el cerebro.

Uniendo las piezas

Hemos separado el cerebro en cuatro partes, pero ¿qué obtenemos si volvemos a unirlo? Una herramienta magnífica para crear la realidad, que tiene infinitas posibilidades. La mejor manera de conseguir salud, felicidad y éxito es equilibrar las cuatro fases de tu cerebro. Tu cerebro se desequilibra cuando utilizas más una parte que otra. Es muy fácil identificarse con una de las fases cerebrales, y eso la hace predominante. Si

dices «Estoy triste todo el tiempo», te estás identificando con el cerebro emocional. Si dices «Siempre he sido bastante listo», te identificas con el cerebro intelectual. De la misma manera, el cerebro instintivo es el dominante cuando obedeces impulsos inconscientes; y el cerebro intuitivo, cuando sigues las corazonadas, juegas y te arriesgas. Con las repeticiones suficientes, las regiones favorecidas del cerebro ganan ventaja y las desfavorecidas empiezan a atrofiarse.

Sin embargo, tu verdadera identidad no se encuentra en ninguna de esas regiones. Eres la suma de todas ellas, ya que es la mente quien las controla. El controlador del cerebro es el «yo», la personalidad. No obstante, el «yo» puede olvidar su papel y caer presa de los estados de ánimo, las creencias, los impulsos, etc. Cuando esto ocurre, tu cerebro te utiliza, pero no por despecho ni para conseguir poder, sino porque lo has entrenado para que lo haga. Resulta difícil asimilar que cada pensamiento es una instrucción, pero así es. Si te detienes frente a un cuadro impresionista, los colores brillantes y el ambiente alegre te atraen de inmediato, pero ninguno de los datos en bruto que se procesan en la corteza visual son capaces de entrenar al cerebro. (Conseguiste dominar la habilidad de concentrar la vista en un lugar específico sin vacilar durante los primeros meses de vida). Sin embargo, tan pronto como piensas «Me encanta esta catedral de Monet», le estás dando instrucciones a tu cerebro o, en otras palabras, lo estás entrenando, y no de una manera sencilla.

En el instante en que piensas: «Me gusta X», ya sea Monet, un helado de plátano o la persona con la que te casarás algún día, tu cerebro entra en modo holístico.

- Recuerda lo que te gusta.
- Registra el placer que sientes.
- Recuerda de dónde procede ese placer.

- Toma nota para repetir ese mismo placer en el futuro.
- Añade un recuerdo único a tu banco de memoria.
- Compara el nuevo recuerdo con los anteriores.
- Envía reacciones químicas de placer a todas las células de tu cuerpo.

En realidad, este es solo un breve esquema de lo que significa para tu cerebro entrar en modo holístico. Resultaría agotador describir cada detalle, pero al menos sabes en qué museo te encuentras, cómo se mueve la gente por la sala, y si te sientes cansado o no, además de las sensaciones inconscientes habituales, como si tienes hambre o te duelen los pies de andar mucho.

Unir todo eso es el mayor logro de la mente humana. Y eso es lo que hacemos, aunque no sabemos cómo. La experiencia es muchísimo más rica que las explicaciones. Nuestro objetivo es expandir el modo holístico del cerebro. En el fondo, todos sabemos que es mejor que nos gusten todos los cuadros de un museo, y no solo unos cuantos. Cada pintor tiene una visión única, y cuando aprecias el arte, te abres a esa visión. Y aún más en el fondo, sabemos que es mejor amar a todas las personas que solo a las que están más cerca de nosotros. Sin embargo, expandir los centros emocionales del cerebro resulta amenazador. Por lo general, solemos identificarnos con la gente que se parece más a nosotros (ya sea por la raza, por la posición social, por la educación, por cuestiones políticas, etc.) y nos sentimos distantes de aquellos diferentes.

A medida que creces, la tendencia es reducir tus gustos y aversiones, lo que significa que le niegas a tu cerebro su capacidad de ser holístico. En un interesante experimento sobre psicología social, los investigadores eligieron a diez personas de Boulder, Colorado (una ciudad muy liberal a nivel político) y a

diez personas de Colorado Springs, que tradicionalmente siempre ha sido un lugar muy conservador. Uno de los problemas actuales en Estados Unidos es su división política, y tras él hay una razón demográfica. En el pasado, la gente con visiones políticas diferentes vivía junta, y por tanto un candidato podía ganar por cinco o seis puntos porcentuales.

Desde la Segunda Guerra Mundial, sin embargo, se ha producido un cambio decisivo. Los liberales se han trasladado a las ciudades donde vivían otros liberales, y los conservadores a ciudades donde vivían otros conservadores. Como resultado, ahora las elecciones son enormemente desiguales, y los candidatos suelen ganar por un amplísimo margen. El experimento Boulder-Colorado Springs quería comprobar si esto se podía cambiar. Sentados en sus propios grupos, los diez sujetos de cada ciudad hablaban de política y valoraban lo que sentían con respecto a cada tema. Por ejemplo, en lo referente al aborto o el matrimonio gay, valoraban su postura del uno al diez, dependiendo de si estaban a favor o en contra.

En este punto, una de las personas de Boulder se sentó en el grupo de Colorado Springs, y una de las personas de Colorado Springs se sentó en el grupo de Boulder. Todos tenían permitido expresar sus puntos de vista para convencer a la gente del grupo liberal o conservador de que cambiara de bando. Después de una hora, los grupos volvieron a puntuarse en los asuntos más controvertidos. ¿Escuchar al otro bando suavizó sus opiniones? Eso se podría pensar, pero lo cierto es que ocurrió todo lo contrario. Después de escuchar a un liberal, los conservadores se volvieron más conservadores en ciertos asuntos de lo que lo eran antes. Del mismo modo, el grupo liberal se volvió más liberal.

Estos descubrimientos pueden llevar al desánimo. A uno le gustaría pensar que estar expuesto a otros puntos de vista abre la mente. Sin embargo, algunos neurólogos concluyen, después

de estos experimentos, que el pensamiento «nosotros contra ellos» está integrado en el cerebro. Nos definimos a nosotros mismos por oposición; necesitamos tener enemigos para sobrevivir, ya que los primeros humanos afinaron sus habilidades gracias a la presencia de sus enemigos.

Nosotros estamos totalmente en contra de esta interpretación. Estos científicos pasan por alto un hecho básico: que la mente puede superar cualquier modelo integrado en el cerebro. En el caso del experimento Boulder-Colorado Springs, existe una enorme diferencia entre escuchar una opinión contraria con la mente cerrada y decidir que quieres entenderla.

Contemos la historia de un amigo de Deepak que nació en el sur, curiosa y triste a la vez. Su pequeño pueblo de Carolina del Norte tenía una tienda llamada Bernstein's, cuyo dueño era judío. Había también otras familias apellidadas Bernstein que no eran judías. «Los nojudíos pronunciaban su apellido "Bern-stain", mientras que la tienda era "Bern-stin"», le dijo a Deepak. ¿Por qué? Su amigo se encogió de hombros. «Esa era la única forma de que la gente supiera contra quién debía tener prejuicios. Si te digo la verdad, ningún miembro de mi familia llegó a conocer jamás a alguno que fuera judío».

Nos negamos a creer que la tendencia a discriminar sea algo integrado en nuestra naturaleza. Si examinas su diseño físico, el cerebro es un órgano altamente unificado en el que distintas regiones y sus células nerviosas se comunican constantemente. Para un biólogo, todas las características cerebrales, incluida la capacidad para comunicarse con miles de millones de neuronas, pueden reducirse a dos objetivos principales: la supervivencia de la especie y la supervivencia del individuo. Sin embargo, los seres humanos de hoy día no aceptan la mera supervivencia. Si lo hiciéramos, no habría caridad con los pobres, hospitales para los enfermos ni cuidados para los discapacitados.

Intentar preservar la vida de todo el mundo, y no solo la de los alfa dominantes que consiguen más comida y derechos de apareamiento, nos eleva por encima de la evolución darwiniana. Compartimos los alimentos; podemos casarnos sin tener hijos. En resumen, evolucionamos por elección, no por imposición natural. El cerebro avanza en una dirección holística.

Nuestra frase favorita en este tema es «la supervivencia del más sabio». Si quieres, puedes evolucionar mediante decisiones conscientes.

DESARROLLO DEL CEREBRO
CÓMO FORMAR PARTE DEL PRÓXIMO SALTO EVOLUTIVO

- No generes conflictos en ningún área de tu vida.
- Crea paz siempre que puedas. Cuando no puedas, aléjate.
- Valora la compasión.
- Elige la empatía, y no la culpa o el desprecio.
- Resiste el impulso de pensar que tienes razón.
- Establece amistad con alguien que tenga una forma de ser opuesta a la tuya.
- Ten generosidad de espíritu.
- Descarta el materialismo en bien de la plenitud interior.
- Realiza un acto de servicio cada día; siempre hay algo que puedes dar.
- Muestra una preocupación genuina cuando otra persona tenga problemas. No ignores las señales de infelicidad.
- Combate los pensamientos «nosotros contra ellos».
- Si estás en el mundo empresarial, practica el capitalismo con conciencia y valora tanto las

implicaciones éticas como los beneficios.

Estos no son meros ideales. El doctor Jonas Salk, que se hizo famoso en el mundo entero por curar la poliomielitis, fue también un visionario y un filántropo. Desarrolló el concepto de «mundo metabiológico», un mundo que va más allá de la biología. Ese mundo depende de los seres humanos en nuestro papel como creadores de realidad: todo lo que hacemos, decimos y pensamos va más allá de la biología. Pero ¿cuál es el propósito de todo lo que hacemos, decimos y pensamos? Para Salk, tenemos un único objetivo que supera todos los demás: desarrollar todo nuestro potencial. Solo un cerebro holístico puede ayudarnos a conseguirlo. El carácter intelectual de la ciencia excluye, por definición, el mundo subjetivo de los sentimientos, los instintos y las intuiciones. Para la mayoría de los físicos, el universo no tiene un propósito; no es más que una máquina enorme cuyas piezas existen para que las descubran. Pero si utilizas todo tu cerebro, el universo tiene sin duda un propósito: auspiciar la vida y todas las experiencias que esta nos brinda. Cuando tus experiencias se hacen más ricas, el universo cumple mejor su propósito. Esa es la razón por la que el cerebro empezó a evolucionar en primer lugar.

Soluciones supercerebrales. Descubre tu poder

Si todo el mundo tiene el poder de crear la realidad, ¿por qué hay tantísimas personas insatisfechas con sus vidas? La creación de la realidad debería conducirte a la realidad que deseas, no a la realidad en la que te encuentras. Sin embargo, eso no ocurrirá hasta que descubras tu poder. Como todo lo demás, el poder personal debe partir del cerebro. Una persona poderosa es una combinación de muchos rasgos, y cada uno de ellos ha sido entrenado en el cerebro:

¿QUÉ HAY EN EL PODER PERSONAL?

- Confianza en uno mismo.
- Buena toma de decisiones.
- Confianza en las corazonadas.
- Perspectiva optimista.
- Influencia sobre otros.
- Elevada autoestima.
- Capacidad para convertir los deseos en acciones.
- Capacidad para superar obstáculos.

Siempre que alguien se siente incapaz de cambiar una situación, sea la que sea, es porque faltan uno o más de estos elementos. Es posible que pienses que la gente poderosa nació con un golpe extra de carisma o de seguridad en sí misma. Sin embargo, los ejecutivos más poderosos suelen ser personas tranquilas y organizadas que han descubierto cómo encaminar las situaciones hacia los objetivos que quieren conseguir. Todos empezaron de forma muy similar a los demás, así que la diferencia debe de estar relacionada con la retroalimentación. Ellos internalizaron cualquier pequeño éxito y reforzaron así la siguiente oportunidad. Acostumbraron a sus cerebros a absorber las experiencias y a poner el listón más alto.

La gente que se siente indefensa o incapaz, en cambio, se ha entrenado para absorber las experiencias negativas. Para el cerebro, el proceso es el mismo. Las neuronas son neutrales con respecto a los mensajes de fracaso o éxito. En un mundo ideal, el título de esta sección sería «Cinco maneras de sentirte más poderoso». Pero lo cierto es que mucha gente se siente impotente, y las corrientes sociales que reducen el poder personal no hacen más que crecer. Tanto si luchas contra la recesión económica, como contra una pareja controladora o

contra el anonimato del trabajo rutinario, es fundamental que encuentres tu fuerza personal, en especial cuando todas las tradiciones de sabiduría mundiales han repetido, era tras era, que cada individuo posee en su interior un poder infinito.

Nos gustaría ser sistemáticos y aclarar algunos errores básicos. Antes de hablar sobre el poder personal, vamos a dejar claro lo que no es. No es una fuerza que puedas utilizar como arma para salirte con la tuya. No es una manera de eliminar lo que no te gusta de ti mismo y conseguir un ideal perfecto que el mundo pueda admirar. Hay herederos de inmensas fortunas, acomodados en el regazo del lujo, que se sienten más indefensos que las personas normales y corrientes. Esto se debe a que las cuestiones del poder están todas «aquí dentro», donde te identificas contigo mismo.

Ahora que sabemos lo que no es el poder personal, podemos enumerar los cinco pasos que sacan a la luz el verdadero poder.

1. Deja de renunciar a tu poder.
2. Reflexiona sobre qué tiene de «bueno» ser una víctima.
3. Desarrolla una personalidad madura.
4. Sincronízate con el flujo de la evolución o del crecimiento personal.
5. Confía en un poder superior que trasciende la realidad diaria.

Cada uno de estos puntos depende de un único hilo que los une a todos: la realidad que ves a tu alrededor ha sido creada por corrientes invisibles que fluyen dentro y fuera de ti.

«Aquí dentro» estás apoyado por la creatividad y la inteligencia de tu cuerpo, con su innata sabiduría. «Ahí fuera»

estás apoyado por la fuerza evolutiva que sustenta el universo. Creer que estás desconectado de esas fuerzas, que te encuentras solo y débil dentro de una burbuja privada, es el error fundamental que lleva a sentirse indefenso en la vida diaria.

Expliquemos cada paso necesario para reconectar con la fuente de poder personal.

1. Deja de renunciar a tu poder

La sensación de impotencia no es algo que aparezca de la noche a la mañana, como una horda de bárbaros que derriba tu puerta e incendia tu casa. Es un proceso, y para la mayoría de la gente es tan gradual que ni siquiera lo nota. De hecho, muchos renuncian poco a poco a su poder de buen grado. ¿Por qué? Porque estar indefenso parece una forma fácil de ser popular, de que te acepten y te protejan.

Estás renunciando a tu poder cuando complaces a otras personas con el fin de encajar.

O cuando sigues las opiniones de la masa.

O cuando decides que otros importan más que tú.

O cuando permites que alguien que parece tener más poder se haga cargo de ti.

O cuando guardas rencor.

Todas estas acciones ocurren a un nivel psicológico y, por tanto, invisible. Si una mujer renuncia a su poder sin darse cuenta, acepta como un comportamiento correcto y adecuado sentarse modestamente en un segundo plano, sumarse a las opiniones aceptadas, vivir para sus hijos y dejar que su marido controlador la trate sin miramientos a fin de mantener la paz. Sin embargo, ese comportamiento reduce su autoestima de muchas maneras, y sin autoestima, sus expectativas son menores y,

en consecuencia, también lo son las capacidades de su cerebro.

Todo poder oculto es un poder propio. Cuando minas tu autoestima, esta se compensa con una serie de compromisos, falsos gestos, hábitos y condicionamientos. Tu cerebro se acostumbra a pensar que en la vida hay cada vez menos desafíos emocionantes, y sin esos desafíos, la creación de realidad se convierte en un asunto rutinario. Una baja autoestima es un filtro que bloquea las señales de éxito que recibes continuamente.

Cómo evitarlo. Para dejar de renunciar a tu poder, debes resistir el impulso de seguir igual. Aprende a hablar por ti mismo. Deja de posponer las pequeñas cosas que temes hacer. Date la oportunidad de conseguir algún pequeño éxito cada día. Ten en cuenta ese éxito, y permite que se registre como un momento de plenitud. Deja de equiparar la abnegación con la virtud. Conseguir menos para que otros consigan más no es más que una excusa para la insatisfacción. Deja de guardar rencor y malgastar energías con resentimientos duraderos. La próxima vez que percibas una amenaza, pregúntate cómo puedes transformarla en una oportunidad.

2. Reflexiona sobre qué tiene de «bueno» ser una víctima

Una vez que empiezas a minar tu autoestima, estás a un paso de sentirte una víctima. Nosotros definimos el hecho de sentirse una víctima como un «dolor desinteresado». Al decir que en realidad no importas, puedes convertir tu sufrimiento en una especie de virtud, como hacen los mártires. Es bueno ser un mártir cuando se sirve a un propósito espiritual elevado (o así lo creen algunas religiones), pero ¿y si no existe dicho propósito elevado? La mayoría de las víctimas se sacrifican a sí mismas en el altar de causas que no merecen la pena.

- Culparte de los errores de otros.
- Encubrir los abusos, ya sean físicos o mentales.
- Dejar que te menosprecien en público.
- Dejar que tus hijos te falten al respeto.
- No decir lo que piensas.
- Negarte una plenitud sexual.
- Fingir amor.
- Trabajar en algo que detestas.

Consentir aunque sea uno de estos sufrimientos inútiles te hace más vulnerable a las cosas malas en general, ya que el victimismo, una vez que se transforma en un hábito en el cerebro, limita tus respuestas. De un modo inconsciente, decides en cada situación que eres quien debe llevarse la peor parte del problema. Y esa es una expectativa poderosa y muy peligrosa.

Las víctimas siempre encuentran «buenas» razones para su conducta. Si perdonan a una pareja maltratadora, perdonar es algo espiritual, ¿no? Si encubren a un adicto, la tolerancia y la aceptación también es algo espiritual. No obstante, si te paras a reflexionar, las víctimas de esas situaciones atraen el sufrimiento deliberadamente, y al final llega la sensación de indefensión. A una víctima siempre le hacen algo. Hay suficientes maltratadores, adictos, maniáticos del control y tiranos mezquinos para esquilmar las fuerzas de cualquiera que interprete de manera voluntaria el papel de víctima.

Cómo evitarlo. Lo primero y más importante es darte cuenta de que tu papel es voluntario. No estás atrapado por el destino ni por la voluntad de Dios. La idea de que el sufrimiento «bueno» es sagrado quizá sea cierta para los santos, pero en la

vida diaria, ser una víctima es una mala decisión. Dale un vuelco a tus opciones. Identifica a las personas a quienes has convertido en tus «verdugos» y da los pasos necesarios para impedir que lo sean. No lo postergues, y no racionalices. Si te sientes maltratado, herido, menospreciado u obligado de alguna manera, enfrenta la verdad y sal de eso tan rápido como te sea posible.

3. Desarrolla una personalidad madura

Los seres humanos son las únicas criaturas que no maduran de manera automática. El mundo está lleno de gente estancada en la infancia y la adolescencia, sin importar la edad que tenga. Madurar es una elección; alcanzar la edad adulta es un logro. Bombardeados como estamos por los medios de comunicación, es fácil confundir la juventud con lo mejor de la vida, cuando lo cierto es que la juventud (que va desde más o menos los trece a los veintidós años) es la etapa más problemática, inquieta y estresante de la vida. Ningún proyecto es más decisivo para el poder personal (y la felicidad) que el proyecto de convertirse en un adulto maduro.

Ese proyecto lleva décadas, pero la satisfacción se incrementa cada vez que superas un hito y un punto decisivo del camino. Existe muchísima diferencia entre los ancianos que han envejecido a regañadientes, insatisfechos y deprimidos, y aquellos que miran atrás con placer y satisfacción interior. A los setenta, la suerte está echada. Sin embargo, el proceso de maduración empieza con una visión del objetivo. Para nosotros, el objetivo podría resumirse en el término «núcleo de personalidad». Esta es la parte de ti que moldea tu realidad, que te coloca en el centro de las experiencias que creas personalmente.

QUÉ SE SIENTE CON UN NÚCLEO DE PERSONALIDAD

- Sabes que eres real.
- No te sientes controlado por los demás.
- No te desvives por conseguir aprobación; no te quedas destrozado cuando obtienes desaprobación.
- Tienes objetivos a largo plazo que te esfuerzas por conseguir.
- Superas situaciones difíciles gracias a tu sentido de la dignidad y a tu autoestima.
- Muestras respeto y lo recibes de los demás.
- Entiendes tu propia vida emocional. No te dejas llevar por las emociones de otros.
- Te sientes a salvo en el mundo y te gusta tu lugar en él.
- La vida te ha otorgado cierta sabiduría.

Tener un núcleo de personalidad es ser el autor de tu propia historia; es justo lo opuesto a ser una víctima, que debe vivir una vida creada por otros. Porque al establecer objetivos, tu núcleo de personalidad avanza por delante de ti. No puedes esperar alcanzarlo algún día, no más de lo que un niño de guardería podría esperar alcanzar a un chico que empieza la universidad. La razón por la que utilizamos «núcleo de personalidad» en lugar de decir simplemente «personalidad madura», es que la madurez es un término que no tiene muchas connotaciones positivas y suele traer a la mente a alguien que lleva una vida aburrida y formal. En realidad, el viaje de tu vida será mucho más excitante si sigues un propósito que te inspire año tras año. Los propósitos crean oportunidades de culminación; por tanto, el núcleo de personalidad es una fuente

de inmenso poder que da origen a tu futuro.

Cómo lograrlo. Para empezar, olvídate de las actividades insustanciales y embárcate en el insondable proyecto de convertirte en una persona auténtica y madura. Siéntate y escribe cuál es tu visión personal, tu propósito. Apunta a los más altos objetivos que se te ocurran, todos aquellos que puedan proporcionarte una satisfacción plena. Busca a gente que comparta esa misma visión y que tenga éxito. Una vez que sepas hacia dónde te encaminas, el sendero aparecerá con su propio guía interior. Permite que esto ocurra; tu potencial sin desarrollar necesita un refuerzo diario.

4. Sincronízate con el flujo de la evolución o del crecimiento personal

Este capítulo sobre el desarrollo cerebral ha dejado claro que cualquier posible evolución futura es una elección. Tu cerebro no está limitado por la teoría evolutiva darwiniana. Tu supervivencia no está en peligro, pero tu plenitud sí. Optar por el desarrollo automático significa enfrentarse a lo desconocido. Al principio, todos dudamos sobre la orientación que debemos tomar. Todo el mundo siente cierta inseguridad que, poco a poco, da paso al autocontrol y al verdadero conocimiento.

Pero sin evolución no habrá camino, solo un vagabundeo errante. La evolución es una fuerza cósmica. Es la razón por la que las nubes de polvo estelar iniciaron la vida en la Tierra. Es la fuente de toda creatividad e inteligencia. Todas las buenas ideas que tienes, todos los momentos de lucidez o momentos «¡ajá!» demuestran que la evolución trabaja en silencio, guiando la vida entre bastidores.

Estamos convencidos de que el universo respalda la evolución de todo el mundo, pero al mismo tiempo, tú puedes

guiar tu propio desarrollo. El deseo es la clave. Todos deseamos más y mejores cosas para nosotros mismos. Cuando esas cosas son buenas para tu desarrollo, te conviertes en el guía de tu propia evolución. Si lo que deseas sirve para ayudar a otros, las probabilidades de conseguirlo serán mayores.

¿QUÉ ES LO QUE HACE QUE UN DESEO SEA EVOLUCIONISTA?

- No repite el pasado; parece algo nuevo y fresco.
- Ayuda a más gente, no solo a ti.
- Genera una sensación de satisfacción.
- Colma un deseo profundo.
- No provoca arrepentimiento.
- Aparece de forma fácil y natural.
- No luchas contigo mismo ni contra fuerzas externas.
- Cumplirlo sería bueno también para otras personas.
- Engloba un campo de acción más amplio.
- Expande tu conciencia a medida que se cumple.

El deseo es un guía poco fiable si solo piensas en aquello que te hace sentir bien o mal en un momento dado. Necesitas un marco de referencia mayor. La cultura india hace una distinción entre *dharma* y *adharma*. El *dharma* incluye todo aquello que sustenta la vida de manera natural: la felicidad, la verdad, el deber, la virtud, la admiración, la adoración, la veneración, el aprecio, la pasividad, el amor, el respeto a uno mismo. Para el individuo, el flujo de la evolución conlleva todas esas cualidades, pero primero debes elegirlas.

En cambio, existen malas opciones, *adharma*, que no respaldan la vida de manera natural: la furia, la violencia, el

miedo, el control, el dogmatismo, el escepticismo implacable, los actos poco virtuosos, la autoindulgencia, los hábitos condicionantes, los prejuicios, las adicciones, la intolerancia y la inconsciencia en general. Lo que une a todas las tradiciones de sabiduría mundiales, tanto las orientales como las occidentales, es la distinción entre lo que es dhármico y lo que es adhármico. Lo primero lleva al conocimiento y la libertad; lo segundo, a un mayor sufrimiento y esclavitud.

Cómo lograrlo: Sigue el camino dhármico. El *dharma* es el poder último, porque si la evolución es capaz de sustentar toda la creación, te sustentará sin problemas a ti, un único individuo. Reflexiona honestamente sobre cada día de tu vida y las decisiones que tomas. Pregúntate cómo puedes incrementar las decisiones dhármicas y reducir las adhármicas. Paso a paso, sigue tu decisión de evolucionar.

5. Confía en un poder superior que trasciende la realidad diaria

Nada de lo que hemos descrito hasta ahora se cumplirá sin una visión elevada de la realidad. Por el momento, dejemos a un lado la religión y cualquier posible referencia a Dios. Es mucho más importante aprovechar la oportunidad para abandonar el rol pasivo y abrazar el papel de creador de la realidad. Sea lo que sea lo que te retiene en un estado de impotencia, si estás destinado a quedarte estancado, no recuperarás el poder.

Por suerte, el poder de ir más allá del sufrimiento existe; es tu derecho de nacimiento. Tener aunque sea una migaja de conciencia es estar conectado a la conciencia infinita que promueve la evolución, la creatividad y la inteligencia. Ninguna de estas cosas es accidental, ni tampoco un privilegio entregado a unos pocos afortunados. Cuando solicitas estar en

conexión con un nivel más elevado de realidad, esa conexión se establece.

ATISBOS DE UNA REALIDAD MÁS ELEVADA

- Te sientes cuidado y protegido.
- Te sientes querido.
- Reconoces las bendiciones de tu vida, que sientes como gracias.
- Sientes gratitud por estar vivo.
- La naturaleza te llena de asombro y admiración.
- Has tenido alguna experiencia en la que has visto o sentido una luz sutil.
- Una presencia divina te ha tocado personalmente.
- Has experimentado momentos de puro éxtasis.
- Los milagros parecen posibles.
- Sientes que tienes un propósito elevado en la vida. Nada ha sido accidental.

¿Estás muy cerca de la realidad elevada? Para usar una metáfora, imagina que estás atrapado en una red. Todas las redes tienen agujeros, así que encuentra uno y atraviésalo. La realidad superior estará esperándote.

Una mujer con un marido avasallador se sentía agobiada e indefensa. Nunca había trabajado fuera de casa, ya que había dedicado veinte años de su vida a criar a su familia. Sin embargo, escapó de esa red cuando descubrió la pintura. Para ella fue mucho más que un pasatiempo. El arte fue una vía de escape, y cuando encontró compradores que apreciaban sus obras, se produjo un cambio en su interior. La imagen de su realidad pasó de ser «Estoy atrapada y no puedo hacer nada» a

«Debo de valer más de lo que imaginaba, porque mira el hermoso cuadro que he creado».

Cómo lograrlo. Las rutas de escape existen en todas las partes de la conciencia. Lo único que debes hacer es ser consciente de los potenciales ocultos que hay en tu conciencia y recuperarlos. ¿Cuáles son las posibilidades de la vida que siempre deseaste y nunca llegaste a cumplir? Esas son las posibilidades a las que debes volver. Si persigues algo que anhelas profundamente, la realidad superior reconectará contigo. Esta nueva conexión se registra «aquí dentro» como alegría y curiosidad, como un interés en el mañana. Y se registra «ahí fuera» como posibilidades crecientes que te respaldan cuando menos lo esperas.

Todo lo que hemos hablado es al final una especie de vía de escape. Todas las vías de escape vuelven al núcleo de personalidad, a la persona que nació para ser una creadora de realidad. A esa persona le da igual el poder personal; lo que de verdad le importa va más allá del individuo: es la gloria de la creación, la belleza de la naturaleza, las cualidades del corazón como el amor y la compasión, el poder mental de descubrir cosas nuevas, y las epifanías inesperadas que brinda la presencia de Dios. Estos aspectos universales son tu verdadera fuente de poder. Forman parte de ti, y tú formas parte de todos ellos.

[1] Soneto 43 de Elizabeth Barrett Browning (N. de la T.).

VIII. El lugar donde reside la felicidad

Si puedes crear la realidad, ¿cómo sería una realidad ideal para ti? Para empezar, sería personal. Tu cerebro se remodela continuamente y se ajusta a lo que tú, como individuo único, quieres de la vida. ¿Felicidad? Seguro que crees que la felicidad se encuentra a la cabeza de la lista, pero resulta que el deseo de felicidad inmediata deja al descubierto un importante punto débil. Aunque todos estamos diseñados para ser creadores de realidad, la mayoría de la gente no es muy diestra a la hora de convertir su realidad en una realidad feliz.

No ha sido hasta hace poco, con la aparición de una nueva especialidad conocida como psicología positiva, cuando se ha estudiado con detenimiento la felicidad. Los descubrimientos son algo confusos. Cuando se le pregunta a la gente qué la haría feliz, la respuesta es una lista de cosas que parecen obvias: dinero, matrimonio e hijos. Sin embargo, las circunstancias reales no apoyan esta teoría. Cuidar de niños pequeños es en realidad una fuente de mucho estrés para las madres jóvenes. La mitad de los matrimonios acaban en divorcio. El dinero compra la felicidad solo hasta el punto en que asegura las cosas materiales en la vida. La pobreza es sin duda una fuente de infelicidad, pero también lo es el dinero, ya que una vez que la gente tiene lo suficiente para asegurarse las necesidades básicas, el dinero extra no la hace más feliz; de hecho, la responsabilidad añadida, junto con el miedo a perderlo, a menudo tiene el efecto contrario.

Y lo más extraño es que cuando la gente consigue lo que desea, la mayoría de las veces no es tan feliz como se imaginaba. Llegar a lo más alto de tu profesión, ganar un título deportivo o conseguir un millón de dólares parecen magníficos

objetivos, pero aquellos que los consiguen aseguran que el sueño era mejor que la realidad. La competitividad puede transformarse en un proceso interminable, y la recompensa se reduce con el tiempo. (Un estudio sobre campeones de tenis ha descubierto que se sentían menos motivados por la alegría de la victoria que por el miedo y la decepción de la derrota). ¿Qué pasa con la gente que fantasea con hacerse rica y no tener que volver a trabajar en toda su vida? Según un estudio, la mayoría de los ganadores de la lotería, personas para las que ese sueño se hizo realidad, afirma que el premio en realidad empeoró su vida. Algunos no supieron manejar el dinero y lo perdieron; otros notaron que sus relaciones se resentían o cayeron en comportamientos compulsivos, como el juego o las malas inversiones. Todos se vieron acosados por desconocidos y parientes que pedían donativos incesantemente.

Si a la gente se le da tan mal predecir qué le hará feliz, ¿qué podemos hacer?

La corriente actual de la psicología sostiene que la felicidad nunca es permanente. Los sondeos aseguran que alrededor de un 80 por ciento de los estadounidenses (y a menudo más) afirman ser felices. Sin embargo, cuando se los examina de manera individual, los investigadores descubren que cada persona experimenta solo instantes de felicidad, estados temporales de bienestar que no son en absoluto permanentes. Por tanto, muchos psicólogos aseguran que nos encontramos con la felicidad por casualidad y que no sabemos cómo conseguirla.

Sin embargo, nosotros no estamos de acuerdo con esto. Nos da la sensación de que el problema reside en la creación de realidad. Si consigues más experiencia a la hora de crear tu realidad personal, la felicidad permanente llegará.

AVANZANDO HACIA LA FELICIDAD DURADERA

QUÉ HACER

- Entrégate. Cuida de otros y preocúpate de ellos.
- Trabaja en algo que te encante.
- Establece objetivos valiosos a largo plazo que requieran años para cumplirse.
- Mantén la mente abierta.
- Sé flexible a nivel emocional.
- Aprende del pasado y luego déjalo atrás. Vive el presente.
- Planea el futuro sin ansiedad, preocupación ni miedo.
- Desarrolla vínculos sociales cercanos y cálidos.

QUÉ NO HACER

- Ligar tu felicidad a recompensas externas.
- Posponer la felicidad hasta un momento futuro.
- Esperar que otra persona te haga feliz.
- Equiparar la felicidad con placeres momentáneos.
- Buscar más y más estímulos.
- Permitir que tus emociones se vuelvan habituales y se estanquen.
- Cerrarte a nuevas experiencias.
- Ignorar las señales de tensión y conflictos internos.
- Recrearte en el pasado o vivir con miedo al futuro.

En una sociedad consumista, resulta muy fácil caer en todo lo que está en la lista de «qué no hacer», porque todos los puntos comparten el mismo hilo conductor: asociar la felicidad con el placer temporal y las recompensas externas. Pero he

aquí la historia de un hombre llamado Brendon Grimshaw, que debía de tener un instinto muy afilado para la felicidad, ya que creó su propio paraíso personal.

El paraíso es personal

Grimshaw, nacido en Devonshire, Inglaterra, tenía un puesto de corresponsal en Sudáfrica cuando dejó su trabajo en 1973. Había dado el extraordinario paso de comprarse su propia isla tropical (la isla Moyenne, en el archipiélago de las Seychelles, situado entre la India y África), por 8.000 libras, unos 9.000 euros. Fue dueño de Moyenne durante nueve años, y luego tomó la decisión de vivir allí con la única compañía de un ayudante nativo de las Seychelles. Cuando este moderno Robinson Crusoe llegó allí, tuvo que enfrentarse a algo imponente. Pero no se limitó a holgazanear en la playa. Había tanta maleza en la isla cuando llegó que los cocos que se caían no llegaban al suelo.

Grimshaw se propuso despejar la maleza, y mientras lo hacía, dejó que la isla le hablara… o así describe él su manera de enfocar las nuevas plantaciones. Descubrió que los árboles de caoba prosperaban en la isla, de modo que al principio importó unos cuantos; ahora tiene setecientos que alzan una altura de entre 18 y 20 metros. Sin embargo, solo son una pequeña fracción de los dieciséis mil árboles que plantó él mismo. Le dio refugio a la rara tortuga gigante de las Seychelles y tiene ciento veinte ejemplares. Las bandadas de pájaros vuelan hasta este santuario protegido, y hay dos mil especies nuevas en la isla.

En 2007 murió su ayudante, de modo que a sus ochenta y seis años, Grimshaw es el único cuidador de la isla, por la que le han llegado a ofrecer hasta cincuenta millones de dólares (que ha rechazado). Sacude la cabeza cuando los visitantes ven los

árboles de caoba solo como una fuente de madera para muebles, o las playas vírgenes como un paraíso para turistas ricos, que cada vez visitan más las Seychelles. Moyenne seguirá siendo una reserva tras su muerte. En persona, Grimshaw parece quemado por el sol y curtido por el clima mientras pasea con sombrero verde y sus pantalones cortos, pero su aspecto es el de alguien notablemente vivo. Su estado de satisfacción puede atribuirse, casi punto por punto, a las cosas que aparecen en nuestra lista. Se entregó mientras trabajaba en algo que amaba. Estableció un objetivo que tardó años en conseguir. No dependía de la aprobación de nada ni de nadie, solo de la suya.

Casi el único aspecto de la felicidad duradera que no aparece en esta historia son los vínculos sociales. Pero, para algunas personas, la soledad es mejor compañía que la sociedad, como en el caso de Grimshaw. Su vida también se ajusta al concepto de un cerebro totalmente unificado, en el que se fusionan todas las necesidades que el cerebro está diseñado para satisfacer. Entre estas se incluyen:

- Conectar con el mundo natural.
- Ser útil.
- Ejercitar el cuerpo.
- Encontrar un trabajo satisfactorio.
- Cumplir tu propósito en la vida.
- Tener aspiraciones que van más allá de las limitaciones del ego.

No existe una región localizada del cerebro que controle la fusión de estas necesidades para crear una persona completamente desarrollada. Se requiere el cerebro al completo,

actuando como un todo integrado. La felicidad, entonces, se basa en la sensación de estar completo. La versión más creíble del cerebro totalmente unificado es la que expuso el psiquiatra de Harvard, Daniel J. Siegel, que ahora trabaja en UCLA y ha dedicado toda su carrera a examinar la neurobiología de los estados de humor y mentales. Siegel ha sido pionero en el fascinante estudio de la correlación entre nuestros estados subjetivos y el cerebro. Lo que lo distingue de otros investigadores que llevan a cabo miles de escáneres cerebrales para ver cómo se ilumina el cerebro durante ciertos estados es que el objetivo de Siegel es terapéutico. Quiere que sus pacientes mejoren. El camino a la sanación, según afirma, es rastrear los síntomas (como la depresión, la obsesión o la ansiedad) hasta la región cerebral exacta que causa el bloqueo.

Puesto que todos los pensamientos y sentimientos deben registrarse en el cerebro, tiene sentido pensar que los síntomas psicológicos como la depresión o la ansiedad sean indicaciones de algún defecto en el «cableado», es decir, de que se ha establecido un camino neuronal invariable que no deja de repetir los síntomas o comportamientos indeseados. Funciona como un microchip que no tiene más remedio que repetir la misma señal una y otra vez. Pero el «cableado» neuronal puede cambiarse, por ejemplo mediante terapia; Siegel utiliza la charla terapéutica en conjunción con su teoría cerebral.

El objetivo de Siegel es un cerebro sano que promueva el bienestar de las personas. Tal y como él lo ve, el cerebro necesita una nutrición saludable todos los días. Su enfoque concuerda con el nuestro, ya que prescribe una «bandeja mental saludable» de nutrientes diarios, con la idea de que una mente sana lleva a un cerebro sano. En su bandeja mental, Siegel y su colega, David Rock, colocan siete «platos».

- Tiempo de sueño.
- Tiempo físico.
- Tiempo de concentración.
- Tiempo de trabajo.
- Tiempo de reposo.
- Tiempo de juego.
- Tiempo de conexión.

Tras estas simples prescripciones hay años de investigación cerebral, pero a medida que la ciencia descubre que todos los aspectos de la vida están ligados al cerebro, la nutrición que ofrece la bandeja mental de Siegel adquiere más importancia para el cuerpo que cualquier otro consejo convencional. Tu cerebro tiene un enorme talento para la integración, pero lo más importante es que, si se usa holísticamente, consigue ensamblarlo todo.

Haciendo el trabajo

Vamos a considerar los beneficios de estos siete nutrientes, que nosotros dividiremos en trabajo interno y trabajo externo.

Trabajo interno: tiempo de sueño, tiempo de concentración, tiempo de trabajo, tiempo de reposo.

El trabajo interno es el área de la experiencia subjetiva. Un día saludable, desde el punto de vista cerebral, sigue un ciclo natural. Has dormido lo suficiente para estar bien descansado. Te concentras intensamente, con el tiempo de reposo suficiente para que el cerebro se reequilibre y encuentre un lugar de descanso. Dispones de un tiempo de reposo en el que no realizas trabajo mental, durante el que la mente y el cerebro están tranquilos. Y te reservas un rato para hacer algo que

muchos occidentales descuidan: viajar a tu interior gracias a la meditación o la autorreflexión. Este es el momento más valioso, en realidad, ya que abre el camino a la evolución y el desarrollo.

¿Qué ocurre en tu mundo interior? La mayoría de la gente, si es honrada, dedica al trabajo ocho horas de actividad concentrada. Luego se va a casa, encuentra una manera de relajarse y se distrae hasta que llega la hora de dormir. Si el trabajo no es satisfactorio, se concentra en él solo lo estrictamente necesario, y el auténtico placer «aquí dentro» viene de la pura distracción, de aplacar su frustración con la televisión, los videojuegos, el tabaco o el alcohol.

Sin embargo, tal y como señala Siegel, el cerebro está atrapado entre dos estados disfuncionales: el caos y la rigidez. Si tu mundo interior es caótico, te sientes confundido. Las emociones conflictivas son difíciles de resolver; los impulsos son difíciles de resistir. Si el caos se te escapa de las manos, el miedo y la agresividad campan por tu mente a sus anchas, y en ocasiones no eres responsable de tu propio comportamiento. Solemos describir a la gente caótica con términos mal empleados como «frívola», «hecha un lío», «histérica», «fuera de control», «desorientada»… Todos términos que implican un estado de confusión desordenada.

La rigidez contrarresta el caos, pero de la manera equivocada. La gente rígida es estricta. Su comportamiento sigue patrones establecidos. Se niega a sí misma cualquier tipo de espontaneidad, y detestan a cualquiera que sea espontáneamente feliz (aunque en realidad lo que tienen es miedo de la gente así). La rigidez conduce a un comportamiento ritual, como el de las parejas que llevan casadas mucho tiempo y tienen las mismas discusiones año tras año. Llevada al extremo, la rigidez genera juicios severos en contra de los demás y refuerza las reglas con duros castigos. Podemos referirnos a la gente rígida con términos como «obsesiva»,

«tensa», «envarada», «estrecha», «fascista», «policía moral»... Todos estos términos tienen en común un enfoque de la vida restringido y altamente organizado. Sin embargo, si se piensa en ello sin prejuicios, uno se da cuenta de que el sufrimiento causado por un mundo interno rígido es muy real. La rigidez parece más segura que el caos, y por eso consigue la aprobación social. Todas las sociedades tienen una festividad institucional; pero pocas tienen una fiesta *carpe diem*, como los carnavales.

Siegel sitúa el cerebro integrado o cohesionado entre el caos y la rigidez; es la verdadera solución para ambos, razón por la cual es necesario el trabajo interior. Seremos algo más específicos con respecto al lado espiritual del trabajo interior más tarde. Lo más importante que hay que asimilar aquí es el ciclo natural que debería seguirse todos los días. Por ejemplo, las investigaciones sobre el sueño indican que, salvo mínimas excepciones, todos los adultos precisan de ocho a nueve horas de sueño cada noche. Después de una buena noche de sueño, el cerebro necesita despertar a su ritmo, tomarse el tiempo debido para cambiar del estado químico del sueño al estado químico de la vigilia, que es muy distinto.

La idea de que el sueño puede acortarse es un mito. Desde la perspectiva del cerebro, dormir seis horas a la semana es una pérdida permanente. No se puede compensar durmiendo el fin de semana. Levantarse con la alarma de un despertador también es perjudicial. En condiciones naturales, el cerebro sale del sueño profundo en una serie de oleadas que lo llevan cada vez más cerca de la vigilia. Si acortas el proceso, es posible que te engañes pensando que estás despierto, pero en realidad no lo estás. Los niños en edad escolar que permanecen despiertos hasta tarde jugando a la consola estarán básicamente dormidos durante la primera hora de clase del día siguiente. Los adultos que han dormido seis horas pueden

funcionar más o menos bien durante las primeras seis horas del día laboral, pero después sufren una caída en picado. La pérdida de una hora de sueño disminuye las capacidades de conducción casi tanto como tomar dos copas de alcohol.

La mayoría de la gente conoce la importancia del sueño, pero como sociedad no hacemos lo que nos conviene en este sentido. Nos privamos constantemente de sueño, e incluso nos enorgullecemos de ello, ya que eso indica una vida activa y una total dedicación a nuestro trabajo. Sin embargo, la bandeja mental señala que la verdadera dedicación consiste en equilibrar el cerebro para que pueda funcionar de manera óptima, lo que significa tomarse en serio el tiempo de trabajo, el tiempo de reposo y el tiempo de sueño. Nuestra sociedad, que trabaja demasiado y tiene demasiados estímulos, pasa por alto esas tres cosas.

Trabajo externo: tiempo físico, tiempo de juego, tiempo de conexión.

Esta es la zona de actividad exterior. El trabajo interno y el externo no pueden separarse del todo, ya que todos los procesos cerebrales son internos y todos los comportamientos son externos. Sin embargo, podemos generalizar y decir que, cuando interactúas con alguien, estás haciendo trabajo externo. Charlas, cotilleas y estableces vínculos. Vas a restaurantes y te paseas esperanzado por los bares. Formas una familia y buscas cosas que podáis hacer todos juntos. Como muchos sociólogos han señalado, esta área de la vida solía dominar la existencia cotidiana en una época en la que las familias se sentaban frente al fuego todas las noches y siempre comían juntas.

Eso ya no ocurre. Hoy día, las familias pierden a menudo el sentido de grupo. Los contactos son intermitentes y

apresurados. Todo el mundo tiene su propio espacio. La actividad se esparce por toda la ciudad, y no está confinada al hogar. Los coches dan movilidad a todo el mundo, pero es posible que la calefacción central sea la fuerza más poderosa a la hora de moldear la sociedad moderna. En el pasado, los dormitorios eran habitaciones frías a las que te retirabas solo para dormir; el resto de la noche la pasabas en una o dos estancias de la casa que tenían el fuego encendido. La cocina, que ahora se considera el corazón de la casa, era el territorio de los sirvientes en todos los hogares salvo en los más pobres.

La separación física hace que el mundo exterior sea más duro. Estamos viendo nuevos cambios en el cerebro dentro de la generación digital, que se ha adaptado a la separación física más que nunca. La gente joven se pasa horas concentrada en videojuegos o en las redes sociales, y está desarrollando un grupo específico de habilidades (la coordinación ojo-dedo necesaria para los videojuegos y la maestría técnica precisa para manejar los ordenadores), pero descuida los caminos neuronales necesarios para interactuar con las personas cara a cara. Resulta de lo más revelador que el hecho de estar en Facebook, que en esencia es un álbum de fotos con comentarios que se actualiza constantemente, se considere una «relación». El contacto personal real no es necesario.

Sin embargo, está claro que las redes sociales representan un nuevo tipo de mente compartida, un cerebro global activo que conecta a centenares de millones de personas. La sensación de conexión que genera el hecho de comentar tus ideas de manera instantánea es real, y la sensación de formar parte de algo más grande que tú mismo también lo es. Eso fue lo que ocurrió, por ejemplo, cuando la información sobre la Primavera Árabe de 2011 recorrió el mundo en tiempo real. Hay una visión optimista que afirma que las redes sociales están cambiando el mundo para mejor. En las sociedades represivas

de Oriente Medio, algunos piensan que el futuro es una carrera entre los mulás y el iPad; en otras palabras: una competición entre las fuerzas tradicionales represivas y la tecnología que libera la mente de las personas.

Si el tiempo de conexión ha alcanzado su máximo en la era digital y el tiempo de recreo o de juego puede disfrutarse con una consola Wii, está claro que el ingrediente que se suele descuidar es el tiempo físico. El cerebro necesita actividad física, aun cuando pensemos que este órgano, naturalmente, es mental. Puesto que controla y monitorea el cuerpo, tu cerebro participa en la estimulación física. Las cosas que disminuyen la actividad física nos rodean por todos lados, y por desgracia todas son perjudiciales para el cerebro. Estar deprimido hace que la gente se bloquee y permanezca inactiva. Sustituir el ejercicio en el exterior por una relación compulsiva con el ordenador sitúa el cuerpo en un estado sedentario nada saludable. Ser sedentario incrementa el riesgo de casi todas las enfermedades asociadas al estilo de vida, incluidos los infartos y las dolencias cardiovasculares.

La advertencia de que hay que salir y hacer ejercicio cae, cada vez más, en oídos sordos (sordos por la culpabilidad), a medida que los americanos y los europeos ganan peso y se vuelven más sedentarios. Según un informe del Centro de Control de Enfermedades realizado en 2011, un cuarto de los adultos estadounidenses afirman no tener tiempo para actividades físicas. El número se incrementa hasta el 30 por ciento en el sur y los Apalaches (donde los «teleadictos» se han convertido en una funesta realidad), mientras que solo el 20 por ciento llevan a cabo el ejercicio físico recomendado. A modo de referencia, las directrices federales recomiendan que los adultos de entre dieciocho y sesenta y cuatro años realicen a la semana un total de dos horas y medias de ejercicio físico moderado o una hora y quince minutos de ejercicio físico

intenso. La recomendación aumenta para los niños y adolescentes (con edades comprendidas entre los seis y los diecisiete), que deberían realizar al menos una hora de ejercicio físico intenso al día, que, por lo general, suele hacerse en la clase de educación física del colegio. Sin embargo, la participación en la clase de educación física disminuye de manera constante.

Los habitantes de las zonas del noroeste de Estados Unidos, la Costa Oeste, Colorado y Minnesota suelen ser más activos físicamente. (Una de las razones de esta variación regional puede ser la influencia de la gente de alrededor. Si alguien conocido sale a correr, es más probable que tú lo hagas). Sin embargo, los datos los proporcionan las propias personas implicadas y estas suelen sobrestimar su nivel de actividad física, lo que significa que estas estadísticas son demasiado optimistas.

Hay un resultado casi predestinado. Un tercio de los adultos estadounidenses tienen sobrepeso, y otro tercio es obeso. Si se considera lo que hace en realidad el cerebro, es obvio que el ejercicio tiene una conexión directa con él. Los beneficios del incremento de la vitalidad cardiovascular son bien conocidos, y es evidente que el ejercicio te proporciona un mejor tono muscular. Lo que tendemos a olvidar son los ciclos de retroalimentación que conectan el cerebro con todas las células del cuerpo. Así pues, cuando lanzas una pelota, corres en una cinta o haces *footing* en la playa, hay billones de células «viendo» el mundo exterior. Las sustancias químicas transmitidas desde el cerebro se comportan como los órganos sensoriales: establecen contacto con el mundo exterior y propagan la estimulación que reciben del entorno.

Esta es la razón por la que pasar de ser sedentario a realizar un mínimo ejercicio físico (como pasear, trabajar en el jardín, o subir las escaleras en lugar de coger el ascensor) es tan

saludable. (Cada vez que aumentas la cantidad de ejercicio mejoras tu salud, pero el beneficio más significativo es levantarse del sofá la primera vez). Tus células quieren formar parte del mundo. Un comentario así habría sonado descabellado en el pasado. Los físicos tradicionales de aquel entonces miraban con recelo la conexión mente-cuerpo. Como resultado, la medicina adoptó una actitud hostil ante las explicaciones psicológicas «suaves» y le dio una importancia capital a los fármacos y la cirugía. Los fármacos y la cirugía requieren una sencilla relación causa-efecto entre una enfermedad X y una causa Y. El virus del resfriado causa resfriados, y la bacteria del neumococo causa tuberculosis. No obstante, es vital descartar esta simple relación causa-efecto, porque al descartarla abrazamos la idea de que un cerebro totalmente unificado (el supercerebro) es esencial para la salud.

Veamos con más detalle el camino que debe seguir la integración mente-cuerpo en un trastorno que afecta a una enorme parte de la sociedad: la enfermedad cardíaca.

Estableciendo el vínculo

El vínculo con el cerebro tardó en llegar. En la década de 1950, Estados Unidos comenzó a experimentar un alarmante aumento de los infartos prematuros, sobre todo en hombres de entre cuarenta y sesenta años. Mientras las muertes ocasionadas por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares se incrementaban de forma exponencial, los médicos comenzaron a atender a más y más hombres que se quejaban de dolor en el pecho, que en demasiadas ocasiones resultaba ser una angina de pecho, el síntoma fundamental del bloqueo de las arterias coronarias. A comienzos de siglo, el ilustre William Osler, uno de los fundadores de la escuela médica John Hopkins, dejó constancia de que un médico

general apenas veía un caso de angina de pecho al mes. De repente, era frecuente ver media docena al día.

Con el fin de encontrar una explicación para esta epidemia, los cardiólogos se concentraron en buscar una causa física, como el incremento drástico del consumo de grasas en comparación con la dieta de nuestros abuelos, que comían muchos más cereales y verduras. Uno de los factores parecía eminentemente científico: el colesterol. Se realizó una campaña pública masiva para conseguir que la gente consumiera menos carne roja, huevos y otras fuentes de colesterol. Quizá la campaña no tuviera mucho éxito, ya que la dieta nacional estadounidense sigue siendo muy rica en grasas, pero «colesterol» se ha convertido en una palabra aterradora (sin tener en cuenta que tu cuerpo produce el 80 por ciento del colesterol que hay en el torrente sanguíneo y que este esteroide es absolutamente necesario para la formación de las membranas celulares); una industria de alrededor de mil millones de dólares ha crecido gracias a la reducción de las grasas «malas» y el incremento de las «buenas». Desde el principio, nadie consideró que el cerebro pudiera ser una posible causa de los infartos. Se le dejó fuera del asunto porque no existía ningún modelo que explicara que el cerebro podía transmitir mensajes a las células cardíacas, y el término «estrés» apenas se mencionaba.

Lo cierto es que algunos expertos dudaron del colesterol desde el principio; señalaron que en las autopsias realizadas a los soldados muertos en la Guerra de Corea se había descubierto que incluso los jóvenes con poco más de veinte años presentaban placas ateromatosas en las coronarias capaces de generar un infarto. ¿Por qué los infartos no aparecían hasta mucho después? Nadie lo sabía. Después de analizar la enorme cantidad de datos proporcionados por el Framingham Heart Study (Estudio Cardíaco Framingham), se

sugirió que los hombres en la veintena que intentaban solucionar sus problemas psicológicos infantiles estaban mejor protegidos contra los infartos prematuros que aquellos que no lo hacían. Sin embargo, no era una época apropiada para esas explicaciones «suaves».

Nadie imaginaba que se pueden albergar pensamientos que conduzcan a un infarto cardíaco. La solución fue convertir al colesterol en un villano. (No entraremos en los problemas que tiene la hipótesis del colesterol, salvo para mencionar que el colesterol que ingieres no tiene por qué llevar a una cifra elevada en sangre; la cadena fisiológica es compleja, y se complica más cada década). El cerebro no se tuvo en cuenta ni siquiera cuando se popularizó la famosa teoría psicológica sobre las personalidades Tipo A y Tipo B. Las personas con personalidad Tipo A eran tensas, exigentes, perfeccionistas, proclives a la furia y a la impaciencia, y adictas al control. Según dicha teoría, las personas Tipo A eran más propensas a los infartos que las Tipo B, que eran relajadas, tolerantes, tranquilas, pacientes y más permisivas con los errores. Las Tipo A parecían mucho más predispuestas a generar estrés. (Por aquel entonces había un comentario sarcástico de moda sobre el hecho de tener un jefe Tipo A: no es de los que sufren un infarto, sino de los que lo provocan). Resultó que demostrar con certeza quién pertenecía al Tipo A y quién al Tipo B no era tarea fácil; ahora, la medicina habla de conductas Tipo A y Tipo B, y no de «personalidades».

Una vez que el estrés y la conducta entraron en juego, lo lógico habría sido que el cerebro se convirtiera en uno de los principales protagonistas, pero no fue así. Todavía no existía un modelo que explicara cómo un estímulo externo podía penetrar en el cuerpo y encontrar un camino físico hasta las células.

A finales de la década de 1970, ese camino empezó a atisbarse con el descubrimiento de las «moléculas mensajeras»,

un tipo de sustancias químicas que convierten los estados de ánimo, el estrés y las alteraciones como la depresión, en trastornos físicos. El público comenzó a oír muchas cosas sobre las células cerebrales cuando los biólogos les pusieron nombres a los neuropéptidos y los neurotransmisores que atraviesan las sinapsis, los huecos entre las neuronas. «Serotonina» y «dopamina» se convirtieron en términos domésticos y se relacionaron con desequilibrios químicos cerebrales (por ejemplo, un exceso de serotonina o una carencia de dopamina). Se había iniciado una gran era de descubrimientos, y el salto decisivo llegó cuando se descubrió que esas sustancias químicas no solo atravesaban las sinapsis, sino que recorrían los vasos sanguíneos. Todas las células corporales tienen receptores que son como cerraduras, y las sustancias químicas cerebrales son las llaves que encajan perfectamente en ellas. A fin de simplificar un modelo bastante complejo, diremos que el cerebro le contaba al cuerpo todos sus pensamientos, sensaciones, estados de ánimos y su salud en general. El vínculo entre la psique y el soma, entre la mente y el cuerpo se había establecido al fin.

Hoy día se acepta que los factores psicológicos contribuyen a los riesgos de infarto. En esta lista de factores se incluyen:

- Depresión.
- Ansiedad.
- Rasgos de personalidad de la conducta Tipo A.
- Agresividad.
- Aislamiento social.
- Estrés crónico.
- Estrés agudo.

Tu corazón participa en el estrés mental y puede reaccionar con arterias obstruidas, un descubrimiento asombroso si se lo compara con lo que era médicamente aceptado hace varias décadas. En lugar de concentrarse solo en la prevención de la enfermedad, los expertos en salud comienzan a hablar de algo mucho más positivo, trascendente y holístico: el bienestar. El cerebro se ha convertido en el núcleo de una orquesta sinfónica química compuesta por cientos de miles de millones de células, y cuando están en completa armonía, el resultado es un aumento del bienestar. Sin embargo, la falta de armonía lleva a un mayor riesgo de enfermedades, envejecimiento temprano, depresión, disminución de la función inmunitaria y todos los trastornos relacionados con el estilo de vida. La lista va mucho más allá de los infartos y los accidentes cardiovasculares, e incluye la obesidad, la diabetes tipo II y, probablemente, muchos cánceres, si no la mayoría de ellos.

Nosotros queremos seguir las implicaciones de esta nueva corriente de pensamiento hasta donde nos lleven. Apoyamos totalmente la idea de Siegel de que una mente sana conduce a un cerebro sano. Una mente que aspira a una conciencia elevada genera incluso más beneficios, sobre todo en lo que respecta a la felicidad. Cuando aprovechas las directrices del trabajo interno y externo, le proporcionas a tu cerebro los nutrientes apropiados.

No obstante, la felicidad sigue siendo escurridiza. Los nutrientes no generan un significado. No definen una visión ni establecen un objetivo a largo plazo. Esas responsabilidades son tuyas, como creador de la realidad. Tienes otra frontera que atravesar antes de alcanzar lo más deseable de todo: un paraíso personal que nadie pueda arrebatarte jamás.

Soluciones supercerebrales. Autosanación

A diferencia de lo que ocurría hace un par de décadas, hoy día se ha demostrado la conexión entre mente y cuerpo repetidas veces. Es un hecho establecido y, sin embargo, el paso siguiente (utilizar la mente para curar el cuerpo) sigue siendo algo elusivo y controvertido. Ninguna práctica asegura resultados; no tenemos algo equivalente a una píldora milagrosa en la conexión mente-cuerpo. Aunque se han observado remisiones espontáneas en casi todos los tipos de cáncer (y pese a que algunos de los tumores malignos más letales, como el melanoma, son los que tienen un índice más alto de curación espontánea), el fenómeno es raro. Algunas estadísticas estiman que hay menos de veinticinco casos al año en Estados Unidos, aunque se duda mucho de esa estimación.

La autosanación no tiene nada que ver con buscar una cura milagrosa o intentar ser el paciente entre diez mil que se recupera, para el asombro de los médicos. La curación es tan natural como respirar y, por tanto, la clave para la curación es un estilo de vida que optimice lo que el cuerpo hace de manera natural.

UN ESTILO DE VIDA CURATIVO

- Practica el ejercicio diario recomendado para mejorar la salud.
- Mantén un peso bajo.
- Reduce tu estrés.
- Soluciona los problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad.
- Duerme el tiempo apropiado.
- No te preocupes por los suplementos vitamínicos y minerales si tu dieta está equilibrada (a menos que padezcas anemia u osteoporosis, en cuyo caso el

médico te recetará suplementos específicos).

- Evita las sustancias tóxicas como el alcohol y la nicotina.
- Reduce las grasas animales de tu dieta.
- Fortalece la conexión mente-cuerpo.

Todas estas directrices nos resultan familiares, pero eso no hace que su efectividad sea menor. La mejor curación es la prevención, de eso no cabe duda. Sin embargo, el último punto de la lista (fortalecer la conexión mente-cuerpo), quizá sea el más poderoso, y para la mayoría de la gente es un territorio nuevo. Hemos cubierto la bandeja mental de actividades diarias que benefician al cerebro. Ahora nos gustaría entrar en una materia más elusiva, la de la curación a través de la conexión mente-cuerpo.

Ser tu propio placebo

La técnica más estudiada de curación mente-cuerpo ha sido el efecto placebo. «Placebo» es una palabra latina que significa «complaceré». Es una buena forma de describir cómo funciona el efecto placebo. Un médico ofrece a un paciente un fármaco potente, y le asegura que le aliviará los síntomas; y el paciente, tal y como le prometieron, se siente aliviado. Sin embargo, lo cierto es que el médico le ha recetado una píldora de azúcar, inocua e inefectiva. (El efecto no se limita a los fármacos, así que es importante recordar una cosa: cualquier cosa en la que creas puede actuar como un placebo). ¿De dónde procede el alivio del paciente? Pues de la mente, que le dice al cuerpo que se sienta bien. Para hacerlo, la mente debe convencerse primero de que la curación va a ocurrir.

El mayor problema del efecto placebo, que funciona en una media del 30 por ciento de los casos, es que el primer paso es un engaño. El médico falsea la información que le da al paciente, lo que ha demostrado ser un grave obstáculo ético. Ningún terapeuta decente negaría los mejores cuidados a sus pacientes para ofrecerles en cambio un sustituto inocuo, a pesar de que en algunos casos (tales como la depresión leve o moderada), los estudios demuestran que los fármacos no son más efectivos que un placebo. Esto significa, por cierto, que muchos medicamentos comparten el efecto impredecible del placebo. La idea de que las farmacéuticas se comportan de la misma forma con todos los pacientes es un mito. El efecto placebo, en contra de los recelos populares, es una cura «real». El dolor disminuye; los síntomas se alivian.

Hablemos ahora de la cuestión más importante: ¿puedes ser tu propio placebo sin utilizar un engaño? Si te recetas a ti mismo una píldora de azúcar, sabrás de antemano que no ofrece ningún alivio. ¿Y ahí acaba la cosa? Desde luego que no. La autosanación mediante el efecto placebo depende de que despejes las dudas de tu mente, pero sin engañarte. La gente necesita saber más sobre la conexión mente-cuerpo, no menos.

Ser tu propio placebo es poner en marcha el sistema de curación gracias a los mensajes del cerebro. Toda curación es, al final, una autosanación. Los terapeutas ayudan al complicado sistema corporal de recuperación (que coordina células inmunitarias, agentes inflamatorios, hormonas, genes y muchas otras cosas), pero la curación real se produce de una forma desconocida.

En lo referente a la conexión mente-cuerpo, la curación debería implicar las siguientes condiciones básicas:

- La mente contribuye a la recuperación.

- La mente no contribuye a la enfermedad.
- El cuerpo se comunica constantemente con la mente.
- Esta comunicación beneficia tanto el aspecto físico como el mental del bienestar.
- Cuando una persona recibe un tratamiento en el que confía, pone en marcha la respuesta de curación y permite que esta proceda con naturalidad.

Cuando el efecto placebo funciona, los cinco aspectos están involucrados. La mente del paciente coopera con el tratamiento y confía en él. El cuerpo es consciente de esta confianza. Existe una comunicación abierta y, como resultado, todas las células del organismo participan en la respuesta de curación. El sistema de sanación es extremadamente complejo, y sería imposible explicarlo de manera global. Solo sabemos cómo operan algunas de sus partes, como los anticuerpos y la respuesta inmunológica a la infección.

¿Cómo podemos cumplir esas cinco condiciones de manera consciente? Como mínimo, no deberíamos combatirlas con miedo, dudas, escepticismo, desesperación y desesperanza. Estos estados generan sus propios mensajes químicos. Cuando crees que una píldora de azúcar va a curarte, esos mensajes sanadores empiezan a tener efecto. Sin embargo, no podemos decir que el 30 por ciento de personas que se benefician del efecto placebo están haciendo algo bien mientras que el 70 por ciento restante no. Todas las historias médicas son diferentes; el sistema de curación es demasiado oscuro para medirlo con precisión. Los sentimientos intensamente negativos que inhiben el efecto placebo (algo que no es una certeza, ni mucho menos) son complejos y a menudo inconscientes, así que no es fácil establecer una diferencia.

Lo más prometedor es que la intención mental de

«complaceré» funciona. Ser tu propio placebo requiere que apliques las mismas condiciones que se dan en el efecto placebo clásico:

1. Confías en lo que ocurre.
2. Te enfrentas a las dudas y al miedo.
3. No envías mensajes conflictivos que se anulen entre sí.
4. Mantienes abiertos los canales de comunicación mente-cuerpo.
5. Liberas tu intención y dejas que el sistema de curación haga su trabajo.

Cuando un síntoma es menor, como un corte en un dedo o un cardenal, a todo el mundo le resulta fácil dejarlo estar y no interferir. La mente no se inmiscuye con sus dudas y miedos. Sin embargo, en las enfermedades graves, las dudas y el miedo juegan un papel notable, razón por la que la práctica de la meditación o la asistencia a grupos de apoyo ha demostrado ser de mucha ayuda. Compartir tu ansiedad con otros que se encuentran en la misma situación es una forma de empezar a eliminarla.

También ayuda mucho seguir tus instintos más saludables. Muchos de nosotros nos enfrentamos a la enfermedad con procesos engañosos como las vanas ilusiones y la negación. Nuestros miedos nos llevan al callejón sin salida de las falsas esperanzas. En esos casos, la mente no está atenta a lo que le dice el cuerpo, y viceversa. Hay un ambiente confuso. Confiar en lo que te dice tu cuerpo requiere experiencia. Necesitas cierto entrenamiento mente-cuerpo, y eso precisa tiempo. Está bien documentado, por ejemplo, que un estilo de vida positivo

(que incluye ejercicio, dieta y meditación) reduce las enfermedades cardíacas. Esta combinación permite que el cuerpo reduzca la placa que bloquea las arterias coronarias. Sin embargo, esa mejora no ocurre de la noche a la mañana. Requiere paciencia, diligencia y tiempo.

Esto es lo contrario a recibir un diagnóstico de cáncer, entrar en pánico y empezar a buscar desesperadamente cualquier posible cura. Dedicarse de repente a la oración o a la meditación bajo la presión de la enfermedad es casi siempre inútil. El miedo empeora cuando estás muy enfermo, pero enfrentarse a la ansiedad es mucho más efectivo si lo has hecho durante años antes de enfermar. La conexión mente-cuerpo debe fortalecerse antes de que aparezcan los problemas.

La importantísima tarea de ser consciente de tu cuerpo no tiene por qué ser aburrida. Lo que necesitas es que tu mente y tu cuerpo vuelvan a ser amigos, que recuperen su alianza natural. Una forma de conseguirlo es sentarse en silencio con los ojos cerrados y limitarse a sentir el cuerpo.

Deja que todas las sensaciones afloren a la superficie. No reacciones a las sensaciones, ya sean agradables o desagradables; solo relájate y sé consciente de ellas. Fíjate en la procedencia de las sensaciones. No tendrás solo una sensación o sentimiento. Descubrirás que tu conciencia va de un sitio a otro, que en un momento dado se fija en tu pie o en tu estómago y al siguiente en tu pecho o tu cuello.

Este sencillo ejercicio es una reconexión mente-cuerpo. Hay demasiada gente que tiene la costumbre de prestar atención solo a las señales más claras de sus cuerpos, tales como el dolor intenso, la rigidez, las náuseas y otros malestares difíciles de ignorar. Lo que pretendes conseguir es aumentar tu sensibilidad y tu confianza al mismo tiempo. A cierto nivel, tu cuerpo sabe dónde están las enfermedades y los malestares. Envía señales a cada momento, y no hay por qué temer esas

señales.

Incluso cuando ignoras de manera consciente lo que ocurre en tus células, justo por debajo de tu nivel de conciencia se intercambia información inconsciente. Cuando el gobierno federal decidió hace poco que las mamografías anuales no eran necesarias en las mujeres jóvenes, una de las consideraciones que tuvo en cuenta fue que el 22 por ciento de los tumores de pecho pequeños se resolvían solos y desaparecían de manera espontánea. Así pues, una reacción automática de miedo, incluso cuando nos enfrentamos a un posible cáncer, es poco realista al nivel del sistema de curación. Tu sistema inmunitario elimina miles de células anómalas cada día. Todo el mundo posee genes de supresión tumoral, aunque todavía se desconoce cómo pueden ser activados.

El futuro de la curación evolucionará a partir del hecho demostrado de que todas las células del cuerpo saben, a través de mensajeros químicos, lo que hacen las demás. Incluir tu mente consciente en el ciclo mejora esta comunicación. Los yoguis expertos pueden alterar sus reacciones involuntarias cuando lo desean; son capaces, por ejemplo, de reducir el ritmo cardíaco y la respiración hasta niveles muy bajos, o incrementar la temperatura de su piel de una manera muy precisa. Nosotros poseemos esas mismas capacidades, aunque no las utilizamos de forma consciente. Puedes realizar un ejercicio para que una zona de tu mano se caliente más, y lo hará aunque nunca hayas utilizado esa habilidad con anterioridad.

Podemos aventurar que el efecto placebo entra dentro de esa misma categoría. Es una respuesta voluntaria que podemos utilizar solo cuando aprendemos a hacerlo. El sistema de curación parece ser involuntario. No te hace falta pensar para curarte un corte o un cardenal. Pero el hecho de que algunos pacientes dejen de sentir dolor cuando reciben píldoras de

azúcar implica, con mucha claridad, que la intención es el factor que marca la diferencia en lo que a la curación se refiere. No estamos hablando de pensamiento positivo, que a menudo hace referencia a cosas muy superficiales y enmascara la negatividad subyacente. Lo que hacemos es animarte a llevar un estilo de vida que establezca un vínculo mente-cuerpo mucho más fuerte.

Hay que destacar que la conexión del cerebro con el efecto placebo es crucial, pero no se ha estudiado en profundidad hasta hace poco. Puesto que un libro es un debate abierto que pueden leer todo tipo de personas con toda clase de problemas de salud, debemos ser claros. No estamos aconsejando a nadie que abandone los tratamientos médicos convencionales ni que rechace la ayuda médica. El efecto placebo es todavía un misterio, y esta sección no hace más que explorar ese misterio; no pretende decirte cómo se puede conseguir una autosanación milagrosa.

PARTE III. MISTERIO Y PROMESA

IX. El cerebro antienvejecimiento

Para desbloquear las nuevas promesas que encierra el supercerebro, primero debemos resolver un viejo misterio. No hay misterio más antiguo, ni más grande, que el envejecimiento. Hasta hace muy poco, tan solo las pociones y elixires mágicos o la fuente de la juventud servían para escapar de los estragos del tiempo. El hecho de tener que recurrir a remedios mágicos demuestra lo confusa que estaba la mente. Envejecer es universal, algo de lo que no se libra nadie y, sin embargo, médicamente hablando, nadie muere de viejo. La muerte tiene lugar cuando al menos uno de los sistemas orgánicos fundamentales se desmorona y el resto del cuerpo cae con él. El sistema respiratorio casi siempre está implicado; la causa inmediata de muerte para la mayoría de nosotros será que dejemos de respirar. No obstante, una persona puede morir también por un fracaso cardíaco o renal. Con todo, el material genético del cuerpo todavía es viable en el momento en el que el sistema clave falla.

¿Cómo podemos prevenir que uno de los sistemas principales haga caer a todos los demás? Deberías prestar atención a todo tu cuerpo durante toda la vida. La predicción es extremadamente difícil. Hay muchos factores que impiden ver de antemano a dónde nos llevará el proceso de envejecimiento.

Incertidumbre 1: el envejecimiento es muy lento

Comienza alrededor de los treinta, y progresa más o menos un uno por ciento al año. Esta lentitud nos impide ver cómo envejecen las células. Vemos los efectos solo después de varios años. Y estos efectos no son uniformes. Hay gente que

en realidad mejora con la edad en todos los aspectos físicos y de deterioro mental. Para un pequeño grupo de afortunados, a los noventa años la memoria puede mejorar en lugar de empeorar. El envejecimiento es como un ejército desaliñado en el que algunas células avanzan por delante de otras, pero todo el conjunto se mueve a paso de caracol y con gran sigilo.

Incertidumbre 2: el envejecimiento es único

Todo el mundo envejece de manera diferente. Los gemelos idénticos que nacen con el mismo ADN tendrán perfiles genéticos muy distintos a los setenta. Sus cromosomas no cambiarán, pero las décadas de experiencias vitales provocarán que su actividad génica se active o desactive según un patrón único. La regulación de cada célula, minuto a minuto durante miles de días, hace que sus cuerpos envejezcan de formas impredecibles. En general, todos somos muy similares en el momento del nacimiento, pero únicos en el momento de la muerte.

Incertidumbre 3: el envejecimiento es invisible

Los aspectos del envejecimiento que ves en el espejo (pelo canoso, arrugas, piel descolgada, etc.) indican que algo ocurre a nivel celular. Sin embargo, las células son inmensamente complejas, y llevan a cabo miles de reacciones químicas cada segundo. Estas reacciones son invariables y automáticas. Se establecen uniones entre distintas moléculas en función de las propiedades atómicas de los elementos que forman el cuerpo, sobre todo entre los seis elementos más importantes: carbono, hidrógeno, nitrógeno, oxígeno, fósforo y azufre. Si estos átomos se agitan en una cubeta de laboratorio, generarán un montón reacciones automáticas en cuestión de milésimas de segundo. Por sí solo, el fósforo es tan volátil que si chocara

con el oxígeno, estallaría. Sin embargo, a lo largo de miles de millones de años, los organismos vivos han desarrollado combinaciones increíblemente enrevesadas que evitan esas fuertes interacciones. El fósforo de tus células no es explosivo. Forma un compuesto químico conocido como ATP, adenosina trifosfato, un componente clave a la hora de ligar enzimas y transferir la energía.

Un biólogo podría pasarse toda la vida estudiando cómo opera esta molécula compleja en el interior de las células sin llegar a ver jamás al controlador que dirige cada una de las reacciones, siempre invisible y desconocido. Mientras una célula funcione con normalidad, nadie necesita ver al controlador. Es evidente que existe una especie de inteligencia química, y resulta adecuado decir que el ADN, que contiene el código de la vida, es el comienzo y el fin de todo lo que ocurre en el interior de una célula. Sin embargo, el envejecimiento provoca que las células dejen de funcionar con total eficiencia, y es entonces cuando aparece el elemento invisible. Los átomos no tienen la capacidad de funcionar mal, pero las células sí. El cómo y el porqué no pueden predecirse, pero sí localizarse una vez que se ha producido un error.

Todas estas incertidumbres conducen a una única conclusión. No queda más remedio que prestar atención a todo tu cuerpo durante toda la vida. Sin embargo, esto es algo que la gente considera casi imposible. Nuestras vidas están llenas de contrastes, y somos adictos a sus subidas y bajadas. Seguir un camino recto y estrecho parece aburrido. Implica una especie de puritanismo sofocante en el que la negación es la norma y el placer, la excepción. El verdadero desafío, al menos para nosotros, es crear un bienestar vital tan deseable que deje de parecer un castigo.

¿Cómo empezar? Sin importar lo que quieras hacer para no envejecer, el cerebro debe intervenir. Ninguna de las células

corporales es una isla. Todas reciben un torrente continuo de mensajes procedente del sistema nervioso central. Ciertos mensajes son buenos para las células, y otros, malos. Comerse una hamburguesa con queso al día genera un tipo de mensaje; comerse brócoli cocido envía otro. Un matrimonio feliz transmite mensajes distintos que el aislamiento y la soledad. Como es obvio, tú deseas enviar mensajes a todas tus células para que no envejezcan. Y ahí reside la promesa.

Cuando puedes maximizar los mensajes positivos y minimizar los negativos, el antienvejecimiento se convierte en una posibilidad real.

Resulta que el antienvejecimiento es un gigantesco ciclo de retroalimentación que dura toda una vida. El término «ciclo de retroalimentación» aparece una y otra vez en este libro porque la ciencia descubre cada vez más cosas sobre su funcionamiento. En 2010, un excitante estudio conjunto de la Universidad de California en Davis y de la UC San Francisco reveló que la meditación genera un incremento de una enzima crucial denominada telomerasa. Al final de cada cromosoma existe una estructura química repetitiva llamada telómero, que actúa como el punto al final de una frase: cierra el ADN del cromosoma y ayuda a mantenerlo intacto. En los últimos años, la descomposición de los telómeros se ha relacionado con el colapso del cuerpo mientras envejece. Debido a una división celular imperfecta, los telómeros se acortan y aparece el riesgo de que el estrés degrade el código genético celular. Mantener unos telómeros sanos parece importante, y por eso es una buena noticia que la meditación incremente la enzima que rellena los telómeros, la telomerasa.

Esta investigación parece muy técnica, interesante solo para los biólogos celulares. Sin embargo, el estudio de UC dio un paso más y demostró que los beneficios psicológicos de la meditación están vinculados a la telomerasa. Los niveles altos

de telomerasa, que al parecer también pueden conseguirse mediante ejercicio y una dieta saludable, forman parte de un ciclo de retroalimentación cuyo resultado es, por sorprendente que parezca, una sensación de bienestar y la capacidad de superar el estrés. Este descubrimiento sirve para cimentar la tesis más básica de la medicina mente-cuerpo: que todas las células escuchan a escondidas al cerebro. Una célula renal no piensa con palabras; no se dice a sí misma: «He tenido un día horrible en el trabajo. El estrés me está matando», pero participa en silencio en ese pensamiento. La meditación provoca un estado de bienestar mental y transmite esa sensación hasta tu ADN por medio de sustancias químicas como la telomerasa. Nada queda fuera de ese ciclo de retroalimentación.

La conexión mente-cuerpo es real, y las decisiones marcan la diferencia. Si tenemos estas dos cosas en cuenta, el cerebro antienvejecimiento engloba una promesa incalculable.

Prevención y riesgos

Sin saber en realidad por qué envejecemos, la medicina ha considerado el envejecimiento como una enfermedad. Los gérmenes causan daños celulares, y también lo hace el envejecimiento. Lo más sensato es concentrarse en mantener tu cuerpo sano y en funcionamiento. La faceta física del antienvejecimiento es similar a los programas de prevención de cualquier trastorno en el estilo de vida. Repasemos los puntos principales. Te resultarán familiares después de décadas de campañas de salud pública, pero son una parte vital de tu bienestar físico.

CÓMO REDUCIR LOS RIESGOS DEL ENVEJECIMIENTO

- Sigue una dieta equilibrada, con pocas grasas,

azúcares y alimentos precocinados. La mejor dieta es la mediterránea: aceite de oliva en lugar de mantequilla, pescado (o fuentes de proteínas derivadas de la soja) en lugar de carnes rojas, cereales integrales, legumbres, frutos secos, fruta fresca y mucha verdura rica en fibra.

- Evita comer demasiado.
- Realiza ejercicio moderado durante al menos una hora, tres días a la semana.
- No fumes.
- Bebe alcohol con moderación, preferiblemente vino tinto.
- Ponte el cinturón de seguridad.
- Toma medidas para evitar los accidentes domésticos (suelos resbaladizos, escaleras empinadas, riesgos de incendio, aceras heladas, etc.).
- Duerme bien por las noches. Cuando te vas haciendo mayor, también puede ser de ayuda echarse una siesta por la tarde.
- Mantén la regularidad de tus hábitos.

En términos de prevención, el lado físico del antienvejecimiento puede mejorarse. Pongamos el ejemplo de la obesidad, que hace poco ha alcanzado proporciones epidémicas en Estados Unidos y Europa occidental. Hace mucho que el sobrepeso es considerado un factor de riesgo en muchos trastornos, entre los que se incluyen las enfermedades cardíacas, la hipertensión y la diabetes tipo II. Sin embargo, ahora hay un tipo de grasa, la abdominal, que se considera la más perjudicial. La grasa no es algo inerte, como una barra de mantequilla. Está continuamente activa, y la grasa abdominal

envía señales químicas hormonales nocivas para el organismo, y altera también el equilibrio metabólico. Por desgracia, la grasa del abdomen no desaparece solo con ejercicio físico. Se necesita un programa de ejercicio y pérdida de peso general; comer suficiente fibra también parece ayudar a combatirla.

Puesto que tenemos a nuestra disposición muchos conocimientos avanzados, el problema reside en otra parte, en el cumplimiento. Saber lo que es bueno para ti y hacerlo son dos cosas diferentes. Todas las advertencias sanitarias nos bombardean con la necesidad de hacer deporte, y sin embargo cada vez somos una sociedad más sedentaria. Menos de un 20 por ciento de los adultos hacen la cantidad de ejercicio recomendada para gozar de una buena salud; una de cada diez carnes se consumen en McDonald's, donde la comida es rica en grasas y azúcares y donde la fibra y las verduras son casi inexistentes.

Cumplir con lo necesario es difícil cuando tu cerebro está acostumbrado a tomar las decisiones equivocadas. Por ejemplo, hay ciertos sabores (sobre todo el salado, el dulce y el ácido) que resultan tan apetecibles que nos sentimos atraídos hacia ellos de inmediato. Con la repetición, estos sabores se convierten en nuestros preferidos. Y con las repeticiones suficientes, se convierten en los sabores que elegimos de manera automática, víctimas de un hábito inconsciente. (La industria de los aperitivos tiene un término, «ritmo de masticación», para describir la manera automática en la que una persona se mete en la boca palomitas, patatas fritas o cacahuetes sin detenerse hasta que se termina la bolsa. Este es el comportamiento inconsciente que más desean los proveedores de aperitivos, pero un desastre para la dieta de cualquiera).

Resulta inútil que los expertos en salud reprendan al público año tras año para que cambie su estilo de vida y que espere

obediencia. Y todavía es menos efectivo que tú mismo te reprendas. Cuanto peor te sientas contigo mismo, más probable es que caigas en el desaliento. Una vez que te sientes desmotivado, ocurren dos cosas. Primero, te insensibilizas, te cansas de luchar contigo mismo. Segundo, intentas paliar tu malestar, generalmente con distracciones. Ves la televisión o buscas dosis rápidas de placer comiendo aperitivos dulces y salados. De esta manera, el esfuerzo por hacer mejor las cosas acaba empeorándolas. Si las regañinas funcionaran de verdad, seríamos un país de corredores que se pelearían para llegar a la sección de productos ecológicos de los supermercados.

El envejecimiento es un proceso muy lento. Una clase de control del estrés, unos cuantos meses de yoga, llevar una dieta vegetariana durante un tiempo… Todos meros parpadeos en la pantalla si se comparan con el lento avance del envejecimiento. Está claro que, para prevenirlo, debemos atajar el problema del incumplimiento.

Elecciones conscientes del estilo de vida

El secreto para hacer lo que hay que hacer no está en ejercitar más tu fuerza de voluntad ni en machacarte por no ser perfecto. El secreto está en cambiar sin forzarse. Todo aquello que consideres una obligación, al final fracasará. El antienvejecimiento no se consigue en un día. Lo que empieces ahora tendrás que hacerlo durante décadas. Así que deja de pensar en términos de disciplina y autocontrol. Algunas personas son santas de la prevención: consumen solo una cucharada de grasa en su dieta, porque esa es la cantidad ideal para la salud cardíaca. Realizan cinco horas de vigoroso ejercicio a la semana, sin importar que llueva o truene. Estos santos resultan inspiradores para todos nosotros, pero en el fondo también nos desaniman, ya que nos recuerdan que

estamos a miles de kilómetros de ser como ellos.

El cambio sin forzarse es sin duda posible. Para conseguirlo, necesitas crear una matriz que te permita tomar mejores decisiones. Y con «matriz» nos referimos a un plan de vida diaria. Todo el mundo tiene una matriz. La matriz de algunas personas permite las decisiones positivas más fácilmente que la de otras. Un armario de cocina sin aperitivos podría ser una parte de esa matriz. Una casa sin televisión, radio o videojuegos también podría ser otra, pero si corres todos los días porque no tienes diversión en casa, no estás siendo justo contigo mismo. Al final, el lado físico es secundario. Una matriz es más sustanciosa y llevadera. Por esa razón nos rodeamos de apoyos para el comportamiento que más nos gusta.

El auténtico secreto es vivir en una matriz donde la mente se sienta libre para elegir lo correcto en lugar de sentirse obligada a elegir lo incorrecto.

MATRIZ PARA UN ESTILO DE VIDA POSITIVO

- Ten buenos amigos.
- No te aísles.
- Cuida una relación de por vida con tu pareja.
- Embárcate en proyectos sociales que merezcan la pena.
- Acércate a la gente que lleve un buen estilo de vida. Los hábitos son contagiosos.
- Persigue un propósito en la vida.
- Reserva un tiempo para juegos y para relajarte.
- Mantén una vida sexual satisfactoria.
- Controla los asuntos relacionados con la furia.
- Practica el control del estrés.

- Enfréntate a los efectos nocivos de la mente reactiva: cuando tengas una reacción negativa, detente, párate a pensar, respira unas cuantas veces y fíjate en cómo te sientes.

Ya vimos muchos de estos puntos cuando hablamos del estilo de vida ideal para tu cerebro, pero también están relacionados con la longevidad. Una de las cosas que tienen en común es muy simple: el éxito llega cuando la gente trabaja junta; los fracasos suelen ser individuales. Tener un cónyuge o una pareja que vigila tu dieta («Hoy ya te has comido una galleta. ¿Por qué no te comes una zanahoria?») es mejor que vagabundear solo por los pasillos del supermercado y coger congelados suficientes para cenar toda la semana. Un amigo que te acompaña al gimnasio tres veces por semana te proporcionará muchos más incentivos que todas las promesas que te haces a ti mismo cuando ves el fútbol los domingos por la noche. Es importante establecer pronto tu matriz y mantenerla. Los estudios han demostrado que perder súbitamente a un cónyuge lleva al aislamiento, la depresión, un mayor riesgo de enfermedades y una esperanza de vida menor. Sin embargo, si aparte de tu pareja mantienes una red social estable, tienes un amortiguador contra estas horribles consecuencias.

Los aspectos más incapacitantes del envejecimiento suelen estar relacionados con la rutina. Es decir, seguimos haciendo lo que hemos hecho siempre. Por lo general, cuando alcanzamos el fin de la mediana edad, las cosas nuevas nos interesan cada vez menos. La pasividad se apodera de nosotros y perdemos la motivación. Hay muchísima gente mayor que se encuentra estancada por la rutina.

Deepak recuerda a una pareja que se fue a pique cuando la

mujer cumplió los cincuenta. Ella consideró ese cumpleaños como un hito, un nuevo punto de partida. Con sus hijos listos para la universidad y un trabajo seguro, quería abrir nuevas áreas en su vida que no había podido explorar cuando las obligaciones familiares la mantenían alejada de sus sueños más profundos.

«Mi marido y yo teníamos un ritual anual», dice. «Pasábamos un fin de semana a solas y evaluábamos nuestro matrimonio. Era algo bastante sistemático. Hacíamos una lista de cada elemento de nuestra relación, entre los que se incluían el sexo, el trabajo, los planes ocultos y los resentimientos. Ambos somos muy organizados, y justo antes de cumplir los cincuenta, repasamos cada aspecto de nuestro matrimonio y nos dimos cuenta de que lo habíamos puntuado con al menos un ocho sobre diez en todas las categorías. Me sentí feliz y segura».

Así pues, esta mujer se llevó una sorpresa cuando una noche se sentó y reveló sus planes para conseguir que su matrimonio siguiera adelante otros veinte años. Su marido, un hombre de mucho éxito en los negocios, se volvió hacia ella y le dijo: «No quiero cambiar. ¿Para qué molestarse? Nos hacemos viejos. Nos veo sentados en sillones cómodos esperando a que llamen los niños». Sin que ella se diera cuenta, su marido había sucumbido a la rutina. Toda su vida estaba centrada principalmente en el trabajo; a su modo de ver, cuando se jubilara no le quedaría nada que conseguir. «Ya he hecho todo lo que voy a hacer. ¿Para qué intentar repetir el pasado? Ya resulta bastante duro hacer lo mismo una y otra vez».

Esta pareja acudió a un consejero, pero sus puntos de vista eran demasiado diferentes. Justo antes de divorciarse, ambos se sentían decepcionados, pero bastante satisfechos con sus propias decisiones. La mujer se sentía libre para construir una nueva vida basada en aspiraciones nuevas. El marido se

contentaba con descansar sobre sus laureles y mirar con nostalgia el pasado. Los dos eran personas inteligentes con una elevada autoestima y muy seguras de sí mismas.

Sin embargo, cuando el tiempo pase y los cincuenta se conviertan en sesenta y luego en setenta y ochenta, ¿quién de ellos habrá tomado la mejor decisión? La mujer está trabajando en la matriz que la ha sostenido durante sus primeras cinco décadas; el marido confía en dejar pasar el tiempo. En la vida no hay garantías, pero la mayoría de los psicólogos dirían que ella tiene más probabilidades de alcanzar una existencia longeva y, lo que es mejor, más probabilidades de sentirse satisfecha a medida que envejezca.

Conectando con la inmortalidad

Hasta ahora hemos cubierto los aspectos clave de la «nueva senectud», el término que se aplica al movimiento que defiende un envejecimiento positivo. La imagen de la vejez ha cambiado drásticamente en las últimas dos décadas. Ya nadie espera quedarse sin opciones a los sesenta y cinco. Hay una gran parte de los nacidos durante la posguerra que no ven cercana la jubilación. El envejecimiento se ha retrasado más que nunca. En cierto sentido, este es el efecto secundario positivo de vivir en una cultura tan concentrada en la juventud. Nadie quiere dejar de ser joven. Las últimas hornadas de mayores están realizando cambios positivos en el estilo de vida, aunque no lo bastante rápido (y no con suficiente congruencia. El incremento de la longevidad que ha beneficiado a la mitad de los miembros que llevan el sustento a la familia en Estados Unidos no se ha extendido a la mitad inferior, donde la esperanza de vida sigue estando más cerca de los setenta que de los ochenta, hacia la que se encamina rápidamente la mitad superior).

Entonces, ¿cuál es el siguiente paso? A nuestro parecer, el

antienvejecimiento necesita mirar más allá de lo físico, e incluso de lo psicológico. La mejor clase de vida se basa en una visión de plenitud, así que esa es la vida a la que uno debería aspirar. Resulta difícil tener una visión que desafíe al envejecimiento, porque durante incontables generaciones, los seres humanos han mirado a su alrededor y… ¿qué han visto? Han visto que todas las criaturas envejecen y mueren. Sin embargo, esta observación en realidad no es cierta. Las células son realmente inmortales, o al menos están tan cerca de la inmortalidad como pueden estarlo los seres vivos. ¿Podría ser esto una pista hacia una nueva y más elevada visión de la vida?

La peculiar alga verdeazulada que evolucionó hace millones de años sigue con nosotros. Nunca muere, solo se divide una y otra vez. Esto también se cumple en los organismos unicelulares como las amebas y los paramecios, que se encuentran en las aguas estancadas. Las circunstancias adversas matan miles de millones de formas de vida primitivas, pero los accidentes de la naturaleza no son lo mismo que la esperanza de vida natural. Hay muchísimas células que tienen una esperanza de vida natural ilimitada. Solo cuando se agrupan en plantas y animales complejos, las células enfrentan la perspectiva de la muerte. Un glóbulo rojo muere a los tres meses; un glóbulo blanco muere tan pronto como devora un germen invasor; una célula de la dermis acaba flotando en el viento… Todas estas células cumplen su esperanza de vida natural. Sin embargo, el cuerpo engloba centenares de expectativas de vida diferentes, tantas como tipos de tejidos hay. Y, aun así, existe mucho margen de maniobra y mucha flexibilidad. Las células madre existen hasta en el más viejo de los seres humanos, y poseen el potencial de madurar para convertirse en nuevas células.

Las células de tu cuerpo conservan todos los mecanismos

de las formas de vida primitivas, incluida la división celular, pero también siguen evolucionando. Las criaturas complejas como los mamíferos han añadido avances que protegen la vida y que los organismos primitivos no poseen, como por ejemplo el sistema inmunológico. El cuerpo humano se enfrenta a muchas amenazas que no preocupan a un alga verdeazulada, pero, a lo largo del curso de la evolución, se ha enfrentado a todas ellas con métodos de defensa, lucha y supervivencia altamente creativos. La mente humana tomó el relevo a la evolución celular hace mucho tiempo. El mayor beneficio para la longevidad, por ejemplo, podría haber sido el sistema de saneamiento: la depuración y tratamiento de las aguas fue un salto evolutivo para la humanidad (y el hecho de que se contaminen los sistemas de alcantarillado y los suministros de agua supone un grave peligro para centenares de millones de personas en todo el mundo). La medicina, por supuesto, es también una de las principales formas de alargar la vida.

Cada uno de nosotros estamos atrapados entre dos fuerzas que se enfrentan por nuestro futuro personal: la fuerza de la evolución, que extiende la vida más y más, y la fuerza de la entropía, que provoca que las cosas físicas se deterioren con el tiempo. El envejecimiento es una forma muy complicada de entropía; no es algo tan sencillo como empezar a quedarse sin energía, colapsarse y llegar a una muerte dramática y explosiva como la de una nova o una supernova.

La situación es tan compleja, de hecho, que cada persona puede elegir qué bando es el suyo: el de la creación o el de la destrucción. La entropía no es el destino. No hay razón para que no puedas apostar por la evolución todos los días. A fin de cuentas, nuestro verdadero vínculo con la inmortalidad está en la evolución, que ha guiado la creación desde que tuvo lugar el Big Bang, hace unos trece mil ochocientos millones de años. Un día de comienzos de primavera, cuando los árboles se atrevan

a creer que el invierno ha terminado, sal fuera y corta un tallo nuevo de un árbol en flor o el retoño de un rosal. Examínalo y notarás que todos los brotes tienen una punta de crecimiento que se alarga hacia lo desconocido. Por más vulnerable que ese brote pueda parecer, está repitiendo el acto de la creación que se ha llevado a cabo desde siempre. Esta es una prueba física de la fe que tiene la vida en sí misma.

En un sentido muy real, tú eres el extremo de crecimiento del universo. Una eternidad de tiempo, mucho más larga que la vida de la más antigua de las galaxias, ha conspirado para llegar a este momento de la existencia de una persona. ¿Hacia dónde se dirige el universo ahora? Solo tú puedes decidirlo. Eres el responsable de tu propio desarrollo, y por tanto la decisión es muy personal. La eternidad se ha puesto en tus manos. Aguarda tu decisión y, hagas lo que hagas, la realidad te seguirá. Si crees que estamos exagerando (o que incluso somos algo estrambóticos), piensa en lo que hacen tus células. Sin su vínculo con la inmortalidad, la vida no podría existir.

Soluciones supercerebrales. Longevidad máxima

Siempre que una célula envejece, tú también lo haces. Esta es la conclusión biológica. Sin embargo, el curso de la evolución ha diseñado a las células para sobrevivir. Están ligadas a procesos químicos que son literalmente inmortales, o al menos tan antiguos como el propio universo. Lo más irónico es que, aunque tu estilo de vida sea un completo desastre (aunque fumes sin parar, atiborres tu cuerpo de grasas y azúcares y no hagas nada de ejercicio), el mismo cerebro que te ayuda a tomar tus horribles decisiones está intentando ser inmortal. Como el resto de las células, las neuronas están implicadas en una exitosa campaña para vencer al tiempo; y esta campaña tiene lugar segundo a segundo, desde el momento de la

concepción en el útero.

Nos hemos puesto un poco filosóficos, pero hay vías específicas que te permiten vivir una visión de longevidad máxima. Ganar la lotería genética es raro. Varios proyectos de investigación han intentado encontrar las mutaciones específicas que les permiten vivir más de cien años a algunas líneas familiares de judíos askenazíes, donde es frecuente que padres, madres y hermanos se conviertan en centenarios. (No había documentación histórica anterior sobre ninguna familia en la que más de una persona de una misma generación hubiese llegado a los cien años). La clave parece ser que sus genes inhiben el depósito en las arterias de placas ateromatosas, que son la causa fundamental de los infartos y los accidentes cerebrovasculares. En estos momentos, no obstante, la posibilidad de transferir este avance genético a otras personas parece muy remota.

En la población general de los países desarrollados la esperanza de vida aumenta cada vez más. Las mujeres japonesas son las más longevas del mundo. El incremento de la expectativa de vida que los estadounidenses han disfrutado cada década se entiende bien: la mejora de los servicios de saneamiento y de los cuidados médicos han sido fundamentales. Las enfermedades infecciosas de la infancia han sido controladas, y los recientes avances en el tratamiento de emergencia de los infartos y en los programas de recuperación tras los accidentes cardiovasculares han sido importantísimos. El hecho de que la gente fume cada vez menos también ha incrementado la esperanza de vida. Quizá, los últimos dos obstáculos a superar sean la falta de ejercicio y la obesidad. En otras palabras, mientras la gente se tome en serio la prevención y realice cambios positivos en su estilo de vida, establecerá las bases para vivir una larga existencia. Muy pocos individuos llegarán a ser centenarios (alrededor de uno de

cada 30.000), pero cada vez más de nosotros llegaremos sanos a los ochenta y los noventa.

El punto de vista generalizado es que para realizar avances significativos en la presente situación, necesitamos encontrar una cura para el cáncer y para el alzheimer. Está claro que ambas enfermedades son un azote en la última etapa de la vida. La enfermedad cardíaca sigue a la cabeza de las causas de muerte en Estados Unidos ya que, a pesar del avance en los tratamientos, la medicina aún no ha descubierto qué la causa. La placa depositada en las arterias coronarias se parece a los escombros que atascan una tubería; sin embargo, hacen falta heridas o lesiones microscópicas en la capa interna de los vasos sanguíneos para que las diminutas partículas de grasa se depositen en la pared. Este proceso comienza cuando todavía somos bastante jóvenes, y aunque los factores de riesgo son bien conocidos (niveles elevados de colesterol, el tabaco, un estilo de vida sedentario, comportamientos Tipo A y estrés elevado), los riesgos no son lo mismo que las causas.

En el presente, la longevidad es el resultado de una confusa mezcla entre genes, factores de riesgo y medicamentos, siendo estos últimos los favoritos de las compañías farmacéuticas. La gente con más edad toma de media siete medicamentos recetados, todos con efectos secundarios. Las pastillas son fáciles de tomar (y fáciles de prescribir para los médicos), pero en la última década, los fármacos recetados para la depresión, la enfermedad cardíaca y la artritis han resultado menos efectivos (o más peligrosos) de lo que decían ser. Si acaso, el interés por los fármacos ha reducido la motivación del público a practicar la prevención, que no tiene ningún efecto secundario y sí beneficios demostrados.

Nos gustaría hablar de un enfoque más personalizado de la longevidad, uno que está integrado en tu cuerpo. Este enfoque requiere autoconciencia. Por un lado, tienes toda una vida de

gustos y aversiones, de hábitos, de creencias y de condicionamientos. Por otro, tienes la sabiduría que la evolución le ha dado a cada célula. El antienvejecimiento es resultado de la fusión entre esas dos mitades. Este es el ejemplo perfecto de la supervivencia de los más sabios.

LA SABIDURÍA DE LAS CÉLULAS
SIETE LECCIONES SOBRE LONGEV DAD

1. Las células comparten y cooperan. Ninguna célula vive aislada.
2. Las células se curan a sí mismas.
3. La vida de una célula requiere nutrición constante.
4. Las células son siempre dinámicas; si se quedan estancadas, mueren.
5. El equilibrio entre el mundo interno y el externo se mantiene siempre.
6. Las células localizan de inmediato las toxinas y los gérmenes causantes de enfermedad y luchan contra ellos.
7. Aceptan la muerte como una parte de su ciclo vital.

Las células han adquirido su sabiduría gracias a miles de millones de años de evolución; tú puedes llegar a ser tan sabio como ellas si utilizas los dones de la autoconciencia y prestas atención a la forma en que la biología ha resuelto algunos de los más profundos problemas a los que te enfrentas en tu vida diaria.

1. Las células comparten y cooperan. Ninguna célula vive aislada

Formas parte de la comunidad humana, y la coexistencia es la forma más natural y saludable de vivir. Las células no luchan contra este truismo. Se benefician al máximo de su agrupación para formar tejidos y órganos, y tu cerebro es la prueba más espectacular de esto. Sin embargo, todos nosotros sentimos la tentación de trabajar por nuestra cuenta, guiados por un ego que nos incita a amasar más y más para nosotros mismos, a mantenernos cerca de la familia y a excluir a casi todos los demás. (Un libro memorable sobre cómo hacerse rico reflexionaba sobre la vida de los millonarios que habían amasado sus propias fortunas y llegaba a una deprimente conclusión: la mayoría de ellos eran «unos cabrones tacaños»). Las células no aspiran a convertirse en las número uno.

No intentamos dar una lección sobre moralidad. Algunas de las investigaciones más fascinantes han demostrado que las conexiones sociales son misteriosamente contagiosas. Rebuscando en el inmenso banco de datos del Framingham Heart Study, que ha examinado los factores de riesgo relacionados con el infarto durante treinta y dos años, los sociólogos han realizado un descubrimiento sorprendente. La obesidad, uno de los factores de riesgo principales en la enfermedad cardíaca, se propaga como un virus. En la red social de la familia, compañeros de trabajo y amigos, el simple hecho de relacionarse con alguien que sufre problemas de peso hace más probable que tú también lo sufras. «De acuerdo con los datos, si una persona se vuelve obesa, la probabilidad de que a un amigo le ocurra lo mismo se incrementa en un 57 por ciento. (Esto significa que la red social es mucho más influyente en lo que se refiere a la obesidad que la presencia de genes asociados a esa enfermedad). Si un familiar se vuelve obeso, la probabilidad de que otro lo haga se incrementa en un 40 por ciento, mientras que un cónyuge obeso aumenta la posibilidad de que el otro cónyuge lo sea en un 37 por ciento».

Mediante métodos estadísticos que relacionaban a 12.067 residentes de Framingham, Massachusetts, los investigadores descubrieron que el comportamiento viral de la obesidad también se aplicaba a otros riesgos, como el tabaco y la depresión. Si tienes un amigo que fuma, la probabilidad de que tú lo hagas se incrementa, mientras que tener un amigo que deja de fumar aumenta la probabilidad de que tú realices el mismo cambio positivo. Sin embargo, el aspecto más enigmático es que no tienes por qué relacionarte con otra persona directamente. Si tu amigo tiene un amigo (al que tú no conoces) obeso, deprimido o fumador, tus probabilidades de adquirir esos hábitos se incrementan, aunque por un diminuto margen.

Otros sociólogos consideran inaceptables estas correlaciones, pero hasta el momento nadie ha encontrado un modelo mejor para explicar cómo se transmite este comportamiento. La cuestión es que situarte en un contexto social positivo es beneficioso, tanto en el sentido físico como en el mental. De algún modo que no se comprende del todo, nuestras células entienden lo que significa hacerlo bien. En un clásico estudio psicológico de Harvard, realizado en la década de los ochenta, se les pidió a los participantes que vieran una película que mostraba el trabajo de la madre Teresa con los niños huérfanos y enfermos de Calcuta. Mientras la veían, la presión arterial y el ritmo cardíaco de los participantes disminuyeron.

Dando un paso más, en un estudio de la Universidad de Michigan realizado en 2008 por la psicóloga Sara Konrath, se examinó la longevidad de 10.000 habitantes del estado que habían participado en un estudio de salud cuando se graduaron en el instituto en 1957. Konrath se concentró en aquellos que habían hecho trabajos de voluntariado en los diez últimos años, y sus descubrimientos resultan fascinantes. Los individuos que

habían trabajado como voluntarios vivían más que los que no. De los 2.384 no voluntarios, el 4,3 por ciento murieron entre 2004 y 2008, pero tan solo un 1,6 por ciento de los voluntarios altruistas había muerto.

La palabra clave es «altruismo». Se le preguntó a la gente por qué había trabajado como voluntaria, y no todas las respuestas implicaban altruismo. Los motivos de algunos participantes estaban relacionados con los demás, como por ejemplo: «Me parece importante ayudar a otros» o «El voluntariado es una actividad importante para la gente que conozco mejor». Otros, sin embargo, tenían razones más egoístas, tales como: «El voluntariado es una buena manera de escapar de mis problemas» o «El voluntariado hace que me sienta mejor conmigo mismo». La gente que dijo que se ofrecía voluntaria por motivos de satisfacción personal tenía casi la misma tasa de mortalidad (4 por ciento) que la gente que no hacía labores voluntarias. Este es solo un ejemplo entre muchos que apoya que los rasgos invisibles del sistema mente-cuerpo tienen consecuencias físicas. Tus células saben quién eres y qué es lo que te motiva. La investigación de Michigan fue la primera en demostrar que la motivación de los voluntarios puede tener un efecto en la esperanza de vida.

Pasar del egoísmo egocéntrico hacia la cooperación social es un proceso. Los pasos serían algo así:

- Quiero caer bien y ser aceptado.
- Si me lo guardo todo para mí mismo, los demás me rechazarán.
- Podemos lograrlo juntos o fracasar por separado.
- Puedo permitirme compartir. No hace daño. De hecho, sienta bien.
- He descubierto que cuando doy, recibo.

- Cuanto más tengo, más puedo dar.
- Por raro que parezca, dar más y más genera satisfacción.
- El acto de entrega más satisfactorio es entregarme a mí mismo.
- Me he dado cuenta de que la sensación de conexión más profunda procede de la generosidad de espíritu.

Como con todo en la vida, el camino que va del primer paso hasta el último no es una línea recta, sino un zigzag único para cada persona. Un niño de tres años que aprende a compartir sus juguetes no entiende lo que es la generosidad de espíritu. Algunas personas nunca lo entenderán, sin importar los años que pasen. Sin embargo, construir una personalidad sigue esa curva, una curva que encaja con el diseño celular natural, donde el acto de compartir y la cooperación son cuestiones fundamentales para la supervivencia. Al nivel del yo, la cuestión fundamental no suele ser la supervivencia. La cuestión fundamental es la gratificación que recibes a través de los vínculos y las conexiones, los procesos básicos que contribuyen a una sociedad pacífica.

2. Las células se curan a sí mismas

Cuando eres autoconsciente, aprendes a reparar los daños que causas. Esto es algo natural para las células, aunque la curación sigue siendo uno de los procesos orgánicos más complejos y desconcertantes. Solo sabemos que existe y que la vida depende de él. Las células tienen la suerte de no tener que pensar en la curación. Localizan cualquier daño y ponen en marcha de inmediato los mecanismos de reparación. Al nivel de

la conexión mente-cuerpo, existe un paralelismo básico. Cuando decimos que el tiempo cura todas las heridas, hablamos de un proceso automático, por más doloroso que pueda ser. El sufrimiento, por ejemplo, sigue su curso sin que nadie sepa cómo se sanan las emociones destrozadas.

Sin embargo, hay una gran parte del proceso de curación que no es automático, como sabemos gracias a aquellos que jamás llegan a recuperarse del sufrimiento. La mayoría del tiempo, la curación es una actividad consciente. Miras hacia tu interior y te preguntas continuamente: «¿Qué tal estoy?». No existe garantía de que vayas a encontrar la clave, y cuando tus heridas interiores duelen, incluso pensar en ellas puede ser demasiado. La autocuración implica sobreponerse al dolor y encontrar una manera de estar entero de nuevo. El camino es algo así:

- Me duele. Que alguien me ayude.
- Me duele otra vez. Que alguien me ayude de nuevo.
- ¿Es que el dolor no va a desaparecer? Si no le hago caso, tal vez se desvanezca.
- He intentado distraerme, pero necesito hacer algo con este dolor interior.
- No soporto pensar en lo que va mal.
- Quizá haya algo que pueda hacer por mí mismo.
- Puede que este dolor me esté diciendo algo, pero ¿qué?
- Creo que lo entiendo, y ahora el dolor empieza a disminuir.
- Me siento increíblemente aliviado. La curación es posible.
- Confío en mi capacidad para sanar.

Un niño pequeño que llora y grita pidiendo ayuda a su mamá no tiene otros recursos. Un niño no entiende el último punto, el de «Confío en mi capacidad para sanar». Sin embargo, la sanación forma parte del amplio ciclo de retroalimentación que mantiene unidos tu cuerpo y tu mente. Cuanto más intentes curarte, más aumentará tu capacidad para hacerlo. El triunfo sobre las heridas más profundas es un triunfo emocional. Sin él, la vida sería cruel, ya que las heridas son inevitables. Solo mediante la construcción de una personalidad puedes demostrarte a ti mismo que, siempre y cuando la victoria sobre el dolor sea posible, la vida no es cruel. A través de la autoconciencia, te das cuenta de que la curación es una de las fuerzas más poderosas de tu vida.

3. La vida de las células requiere nutrición constante

Las células sobreviven gracias a su absoluta fe en que el universo les proporcionará todo aquello que necesitan. Esta confianza es tan sólida que una célula típica solo almacena reservas de comida y oxígeno para un máximo de tres o cuatro segundos. Los nutrientes siempre llegan. Utilizando esa certeza, una célula puede dedicar todo su tiempo y energía a hacer las cosas que posibilitan que la vida avance: crecer, multiplicarse, curarse y mantener el funcionamiento de su maquinaria interna. Además, las células no son quisquillosas con lo que es bueno para ellas. Todos los nutrientes son buenos. No hay tiempo para cometer errores o para coquetear con estilos de vida arriesgados.

He aquí una muestra de sabiduría que la mayoría de las veces no se tiene en cuenta. En nuestra cultura, la excitación, el riesgo y el peligro son palabras positivas, mientras que el equilibrio, la proporción y la moderación parecen de lo más

aburridas. Nos tomamos como un derecho de nacimiento experimentar con la rebelión. Así pues, todos sentimos la tentación de ignorar los beneficios de una vida equilibrada y, mientras experimentamos, nuestras células sufren. Sin embargo, la sabiduría tiene más de una lección. Todos valoramos el derecho a cometer errores, y la evolución siempre perdona. Siempre puedes volver atrás y llevar una vida más nutritiva. Lo importante es saber lo que resulta más nutritivo para ti y concentrar tus energías en eso.

Cuando lo hagas, la pasión se convertirá en parte del equilibrio. Lo más probable es que las células se apasionen con la vida; después de todo, hacen todo lo que pueden para prosperar y multiplicarse. Así pues, nútrete con las tres cosas que incrementen tu pasión por la vida. Merece la pena sentarse y escribir estas tres cosas, meterte la lista en la cartera y repasarla siempre que lo necesites. Dejando los asuntos específicos a un lado, tu nutrición necesita englobar mente y cuerpo. Por tanto, tu lista debería incluir:

1. Tu visión más elevada.
2. Tu amor más profundo.
3. Tu mayor aspiración.

La visión te otorga propósito y significado. El amor te concede emociones vibrantes y una pasión duradera. La aspiración te proporciona un desafío que tardarás años en cumplir. Sumados, estos tres elementos primordiales llevan a la verdadera felicidad. Como con todos los aspectos de la sabiduría, tienes un sendero que seguir para nutrir tu vida. Sería algo así:

- Supongo que soy bastante feliz. Mi vida es tan buena como la de cualquiera.
- Solo desearía que mi día a día no fuera tan rutinario y predecible.
- Tengo sueños secretos que pululan bajo la superficie.
- Quizá no deba tener miedo a intentar dar el máximo.
- Me merezco más felicidad y una mejor calidad de vida.
- Me arriesgaré a perseguir mi felicidad.
- Mis aspiraciones empiezan a hacerse realidad.
- Es increíble, pero el universo está de mi lado.

Esta es una curva de confianza creciente, el tipo de confianza que a las células les resulta natural pero que apenas se da en nuestra vida. Para la mayoría de las personas, la confianza se topa con un obstáculo a muy temprana edad. Pierden la ingenua confianza de los niños, que dependen de sus padres para alimentarse, vestirse y continuar su existencia. Se produce una transición cuando aparece un nuevo tipo de confianza: la confianza en uno mismo. Durante esta transición, una persona aprende a dejar de confiar en lo exterior («Confío en papá y mamá») y empieza a confiar en lo interior («Confío en mí mismo»). Está claro que esta difícil transición implica muchos contratiempos, así que es necesaria una conciencia constante para seguir evolucionando. La única nutrición auténtica que dura toda la vida proviene del interior. Si continúas depositando tu confianza en los demás, puede que esta desaparezca. Pero si confías en ti mismo, esa amenaza no existe. El camino lleva del «Puedo hacer esto sin ayuda» a «Me basto para esto» y finalmente a «Cuento con el apoyo del universo». Ningún otro camino es más sublime ni más

gratificante.

4. Las células son siempre dinámicas; si se quedan estancadas, mueren

Las células son inmunes a muchos de los problemas que llenan nuestra vida diaria; deben serlo para poder sobrevivir... y es una bendición que nunca se queden estancadas. El mundo de una célula es el sistema sanguíneo, una superautopista de sustancias químicas llena de tráfico. A simple vista, la sangre parece uniforme, un líquido cálido y viscoso de color rojo. Sin embargo, a nivel molecular está repleta de cambios. Una célula nunca sabe con exactitud a dónde la va a llevar esa autopista. La química sanguínea de un soldado en la batalla, la de un paciente al que acaban de diagnosticar un cáncer, la de un yogui sentado en una cueva del Himalaya o la de un bebé recién nacido, son completamente diferentes.

Las células, en respuesta a un mundo siempre cambiante, se adaptan de inmediato. Y el cerebro se ve obligado a ser el órgano más adaptable de todos, ya que todas las operaciones corporales, hasta las más minúsculas, llegan hasta él. Por lo tanto, cuando te quedas estancado en un comportamiento, hábito o creencia que se niega a desaparecer, estás poniendo trabas a tu cerebro. La ciencia médica tardó mucho tiempo en aceptar lo graves que pueden resultar los estancamientos. Hace veinte años, algunos estudios pioneros sobre la conexión mente-cuerpo buscaban correlaciones entre la piscología y la enfermedad. Muchos médicos sospechaban, sin pruebas científicas, que la personalidad de algunos pacientes aumentaba su predisposición a ciertos tipos de cáncer. Los resultados lo demostraron: las llamadas «personalidades enfermizas» estaban marcadas por una represión emocional y un nerviosismo

generalizado. Sin embargo, no había «personalidades cancerígenas». Por lo tanto, no sirvió de mucho descubrir que tu psicología puede suponer un riesgo vago para casi cualquier enfermedad, desde el catarro común hasta la artritis reumatoide o los infartos.

Sin embargo, podemos utilizar este descubrimiento para darle la vuelta. En lugar de intentar detectar el tipo de comportamiento que hace que un cáncer sea más posible, podemos concentrarnos en no quedarnos estancados, ya que sabemos que las células cerebrales (y todas las demás células corporales) están diseñadas para ser dinámicas, flexibles y atentas a los cambios. Aprender que el cambio es tu aliado no resulta fácil, y a medida que envejecemos, esa dificultad aumenta. El camino a seguir sería algo parecido a esto:

- Soy lo que soy. Nadie tiene derecho a cambiarme.
- Solo me siento cómodo con lo que me resulta familiar.
- Mi rutina diaria empieza a parecer monótona.
- Veo a gente que hace más cosas que yo. Quizá haya reprimido mi curiosidad.
- No puedo esperar que la vida me traiga cosas nuevas. Tengo que motivarme a mí mismo.
- Las cosas nuevas empiezan a resultar agradables.
- Es posible sentirse cómodo en mitad del cambio.
- Me encanta la vida dinámica; hace que me sienta vivo.

Las células no siguen este camino; la evolución ha demostrado que el dinamismo es simplemente un hecho de la vida. Tan solo a nivel personal debes enfrentarte a tu estancamiento. Al final, la razón es de lo más básica y natural:

estás diseñado para evolucionar porque así es como funciona tu cuerpo. Tu cooperación con la naturaleza puede encontrar cierta resistencia al principio, pero si insistes, te resultará la forma más fácil de vivir y prosperar.

5. El equilibrio entre el mundo interno y el externo se mantiene siempre

Las células no se limitan a flotar en su mundo interior. No se vuelven neuróticas ni obsesivas con el futuro. No se arrepienten de nada (aunque sin duda tienen cicatrices pasadas; pregúntaselo al hígado de un alcohólico o al estómago de un aprensivo crónico). Puesto que no se quejan, es fácil asumir que las células no tienen vida interior, pero eso no es cierto. La división entre el interior y el exterior de la célula es la membrana externa. En muchos sentidos, esta membrana es el cerebro celular, ya que la célula recibe todos los mensajes a través de los miles de receptores que llenan la membrana. Estos receptores aceptan unos mensajes y rechazan otros. Al igual que los nenúfares, se abren al mundo, pero tienen raíces bajo la superficie.

En el interior, esas raíces permiten que ciertos mensajes accedan al lugar donde se necesitan. La negación o represión, la censura de ciertos sentimientos y el estallido de otros, el impulso de la adicción o la inflexibilidad de los hábitos… todas esas cosas dejan huellas en la membrana celular. Los receptores cambian constantemente para mantener el equilibrio entre el mundo interno y el externo. Este es otro aspecto del don de la adaptabilidad. A Deepak le gusta decir que no solo tenemos experiencias, sino que además las metabolizamos. Todas las experiencias se convierten en una señal química codificada que alterará la vida de tus células, ya sea mucho o

poco, durante unos minutos o durante varios años.

El problema surge cuando una persona sella su mundo interno y no consigue equilibrarlo con el externo. Aquí aparecen dos extremos. En uno de ellos se encuentran los psicóticos, cuya única realidad son sus pensamientos distorsionados y sus alucinaciones. En el otro extremo están los sociópatas, que carecen de conciencia y apenas tienen mundo interior; su único objetivo es explotar a las personas de «ahí fuera». Entre estos dos polos existe un amplio rango de comportamientos. El mundo exterior y el interior se desequilibran con todo tipo de mecanismos de defensa. En otras palabras, insertamos una especie de pantalla que separa el mundo exterior de nuestra forma de reaccionar ante él. Los tipos de pantalla que la gente suele utilizar son:

- *Negación:* te niegas a afrontar lo que sientes realmente cuando las cosas van mal.
- *Represión:* te insensibilizas a los sentimientos para que los sucesos de «ahí fuera» no puedan hacerte daño.
- *Inhibición:* bloqueas los sentimientos; utilizas la lógica para menospreciar los sentimientos porque es más seguro y más aceptable para la sociedad.
- *Manía:* dejas que los sentimientos se descontrolen sin tener en cuenta las repercusiones que tendrá tu conducta en la sociedad; es lo contrario a la inhibición.
- *Victimización:* te niegas el placer porque otros no te lo darán, o aceptas la carga del dolor porque sientes que te lo mereces.
- *Control:* intentas amurallar el mundo interno y el externo para que nadie pueda traspasar tus límites.
- *Dominación:* utilizas la fuerza para mantener a otros en

una posición inferior mientras te deleitas con tu propia fantasía de poder.

¿Cómo sería vivir sin esas pantallas? En una palabra, tendrías más flexibilidad emocional. Los estudios sobre la gente que ha conseguido mantener un buen estado de salud a los cien años indican que su mayor secreto es la capacidad de amoldarse. Los centenarios han sufrido los mismos reveses y decepciones que todo el mundo, pero parecen tener más facilidad para recuperarse y quitarse de encima las cargas del pasado. La flexibilidad emocional requiere la ausencia de los mecanismos de defensa, porque cuando estos están presentes, la persona se aferra a viejas heridas, alberga resentimientos secretos e incorpora factores de estrés en lugar de deshacerse de ellos. Tu cuerpo es quien paga el precio de todos los escudos defensivos que levantas.

Las células no se comportan de una manera tan retorcida. En lugar de eso, hay un flujo hacia el interior y hacia el exterior, el ritmo natural de la vida. La respuesta celular interna concuerda con los sucesos externos. Para poder restaurar este ritmo en tu vida necesitas conciencia. Todo el mundo tiene cierto bagaje emocional, y solemos reaccionar protegiendo nuestro mundo interior para evitar más daños o ignorando nuestra vida interior porque resulta demasiado dolorosa. El camino que lleva a un equilibrio entre «aquí dentro» y «ahí fuera» podría ser algo parecido a esto:

- Esto hace que me sienta mal. No quiero ni pensar en ello.
- No es seguro mostrar lo que siento.
- El mundo es un lugar aterrador. Todo el mundo tiene

derecho a protegerse.

- Me enfrentaré a mis problemas mañana.
- Las cosas no parecen mejorar por sí solas.
- Quizá deba enfrentarme a mis actitudes y sentimientos reprimidos.
- He mirado en mi interior y he visto que tengo mucho trabajo que hacer. Pero no ha sido tan aterrador como imaginaba.
- Es un alivio dejar atrás viejos problemas.
- Empiezo a sentirme más cómodo en el mundo, y mucho más seguro.

6. Las células localizan de inmediato las toxinas y los gérmenes causantes de enfermedad y luchan contra ellos

Si las células tuvieran una opinión sobre la forma en que dirigimos nuestras vidas, sin duda expresarían su asombro ante lo mucho que toleramos las toxinas. Por naturaleza, las células expulsan las sustancias tóxicas o las neutralizan. El principal trabajo del sistema inmunológico es separar a los invasores nocivos de los que no lo son. El cometido de los riñones es filtrar las toxinas de la sangre. En tu intestino hay una amplia variedad de flora bacteriana que debe estar ahí (tomar un antibiótico eliminará indiscriminadamente la mayor parte de las bacterias de tu cuerpo y alterará tu digestión durante un tiempo, quizá de manera dramática), y hay una variedad igual de amplia de sustancias bioquímicas en tu torrente sanguíneo. El sistema inmunológico y los riñones han evolucionado para distinguir lo bueno de lo malo. La inteligencia de tu cuerpo sabe muy bien lo que es tóxico, y se protege contra ello. A los seres humanos nos resulta muy difícil aprender esa lección.

Cuando la medicina convencional ignoró la campaña a favor de una dieta más natural y en contra de los aditivos alimentarios, le hizo un mal servicio al bienestar público. Desde que las industrias cárnicas y lácteas empezaron a añadir cantidades masivas de hormonas para acelerar la producción de carne y aumentar la cantidad de leche que daban cada día las vacas, se han producido cambios sospechosos en la salud pública, tales como una aparición temprana de la menstruación en chicas jóvenes y un aumento del cáncer de pecho. (El tejido mamario es muy sensible a las sustancias extrañas y puede confundirlas fácilmente con señales hormonales). Incluso hoy día, el terapeuta medio tiene una educación mínima en cuestiones de nutrición y dieta, pero los médicos deberían haberse unido a la campaña contra la posible contaminación tóxica de nuestro aire, nuestra agua y nuestra comida.

Las poblaciones con aguas contaminadas y un inadecuado sistema de saneamiento están expuestas a todo tipo de epidemias, y tienen una esperanza de vida reducida. Sin embargo, todavía no se ha estudiado la correlación entre la expectativa de vida y los aditivos «normales» de la dieta estadounidense. El gobierno controla el uso de pesticidas e insecticidas mediante leyes, pero raramente persigue y enjuicia a los culpables cuando estas leyes no se cumplen. Los inmensos intereses comerciales promueven el consumo de comida rápida, la comercialización rápida de la ternera, los niveles altos de azúcares y un amplio rango de conservantes. Una dieta rica en grasas y en azúcares ya es arriesgada. La precaución es la actitud más sensata; seguir una dieta natural es lo más lógico. ¿Por qué no eliminar de la dieta tantas toxinas como nos sea posible?

Esto no debe convertirse en un argumento para el extremismo. Hasta la fecha, ningún estudio ha demostrado que la gente que consume obsesivamente grandes cantidades de

suplementos alimenticios o la que come estrictamente alimentos ecológicos viva más que la gente que lleva una dieta equilibrada normal. «Toxina» es una palabra espeluznante, pero un enfoque equilibrado es mejor que una rigurosidad absoluta motivada por el miedo. La ley exige que los pesticidas e insecticidas se hayan degradado para el momento en que los alimentos llegan al mercado, y los productos se lavan cuando se procesan para la venta; de todas formas, lavar la fruta y la verdura en casa debería ser una práctica obligada. Lo más sensato es no confiar del todo en la industria alimentaria, que nos asegura que no ingerimos la cantidad necesaria de conservantes, aditivos y pesticidas para poner en riesgo nuestra salud. En la vida, eres lo que comes. Esa debería ser una advertencia suficiente.

La campaña por una dieta mejor forma parte de la tendencia generalizada hacia un mayor cumplimiento (ojalá avanzara más rápido), y el mayor problema son las toxinas invisibles que reducen el bienestar. Estas también están bien divulgadas: el estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia doméstica y el abuso físico y emocional. No puedes ver ni saborear estos tóxicos, pero causan los mismos problemas que los otros. La gente tolera demasiado bien los estilos de vida tóxicos. Se comporta de formas muy perjudiciales para su cuerpo, o disculpa conductas perniciosas en sus familiares, amigos y compañeros de trabajo. La solución es la conciencia: hay que mirarse con sinceridad en el espejo y encontrar una forma de acabar con las toxinas invisibles de la vida. El camino a seguir sería algo como esto:

- Estoy fuerte y sano. Puedo comer lo que quiera.
- Nada parece ir mal.
- Lo «natural» es para los hippies y la gente que se preocupa demasiado.

- He investigado el asunto y hay más toxinas de las que pensaba.
- Más vale prevenir que curar.
- Debo cambiar hoy si quiero estar sano mañana.
- Puedo pasar de los alimentos preparados si me lo propongo.
- Me merezco un estado de bienestar. Requerirá esfuerzo, pero merece la pena.

Para eliminar de tu vida las toxinas invisibles hay que seguir otro camino, pero no muy distinto. Pasas de pensar: «Puedo aguantar esto» a «Me están destrozando la vida», y al final dices: «Me merezco un estado de bienestar». Los razonamientos y la rutina son cosas poderosas. Podemos pasarnos años tolerando las toxinas porque nuestra mente encuentra razones para no cambiar. Hay que reconocer lo poderosas que son esas fuerzas y respetarlas. No es necesario que organices un ataque frontal en un intento por purificar tu vida. Basta con evolucionar en la dirección correcta. La sabiduría que han adquirido las células a lo largo de miles de millones de años de evolución se merece unos cuantos años de seria consideración por tu parte.

7. Las células aceptan la muerte como una parte de su ciclo vital

Las células consiguen hacer algo que nosotros envidiamos y apenas comprendemos: invierten toda su energía en permanecer con vida y, sin embargo, no tienen miedo a morir. Ya hemos hablado de la apoptosis, la muerte celular programada en los genes, que indica cuándo ha llegado la hora de morir. Sin embargo, la mayoría de las veces, las células se dividen en lugar de morir: desafían la mortalidad cuando se transforman en

una nueva generación de células. Si observas la mitosis celular a través de un microscopio, verás con tus propios ojos que la reencarnación existe. A los seres humanos nos inquieta mucho más la muerte, pero en las últimas décadas (gracias sobre todo al revolucionario libro escrito en 1969 por Elizabeth Kübler-Ross, *Sobre la muerte y los moribundos*), nuestra actitud social es menos aprensiva.

La sabiduría celular encaja a la perfección con la de los grandes maestros de la sabiduría. La muerte no es lo contrario a la vida. Es una parte de ella que lo engloba todo. Todo lo que nace debe morir y, sin embargo, en el esquema cósmico morir no es más que una transición hacia otro tipo de vida. La renovación es el lema constante de la naturaleza. Este lema resulta controvertido cuando la gente compara sus creencias religiosas y cuando entran en guerra por ciertas verdades dogmáticas. Pero las células no son religiosas, y tampoco lo es la naturaleza en su conjunto.

Un escéptico despotricará contra cualquier visión de la vida basada en la fe, argumentando que el universo es frío e impersonal, algo regido por sucesos aleatorios y absolutamente indiferente a la existencia humana. Por extraño que parezca, la lucha entre fe y escepticismo no parece tener impacto en el enfoque personal de la mortalidad. Aceptar la muerte es algo tan personal que va más allá de las creencias. Hay creyentes devotos que tiemblan de miedo ante la perspectiva de la muerte, y escépticos que la afrontan con ecuanimidad. El punto esencial, el primero de la amplia escala establecida por Kübler-Ross, es que morir es un proceso que atraviesa varias etapas. Hoy día, estas etapas resultan familiares: dolor, negación, furia, negociación, depresión y aceptación. (Deepak conoce a dos hermanas que cuidaron de su madre, de ochenta y nueve años, mientras esta estuvo ingresada en la unidad de cuidados terminales. Cada hermana se sentaba a un lado de la cama, y

se turnaban para leer en alto *Sobre la muerte y los moribundos* con la esperanza de ofrecer algo de consuelo a su madre, que escuchaba en silencio con los ojos cerrados. De repente se dieron cuenta de que había muerto. Una de las hermanas exclamó súbitamente: «¡Pero si solo habíamos llegado a la cuarta etapa!»).

Desde que se publicó el libro, han surgido desacuerdos sobre si Kübler-Ross describió correctamente las etapas de la muerte o el orden en el que ocurren. Sin embargo, la lección más importante es que la muerte debería ser tan dinámica como la vida, una experiencia que evoluciona a medida que ahondas en ti mismo. Algunas culturas, como el budismo tibetano, ofrecen una preparación extensiva para la muerte y una teología altamente detallada sobre los distintos cielos e infiernos (aunque estos *bardos* son más bien las etapas que atraviesa la conciencia después de dejar atrás el cuerpo físico). En occidente no existe esa tradición (salvo en el pueblo nativo americano), y cada persona debe enfrentar el asunto de la muerte sola. Pero debemos enfrentarla bien. Tener miedo a la muerte es malo para tu cuerpo, pero no porque la muerte se acerque siniestramente, sino porque el miedo es un tipo de tóxico.

El ciclo de retroalimentación que envía mensajes a tus células es ineludible. Lo bueno es que el resquemor de la muerte es casi siempre psicológico, de modo que puedes eliminarlo. La naturaleza está de tu parte. La amplia mayoría de los pacientes moribundos llegan a aceptarlo; los trabajadores de las unidades de cuidados terminales notan a menudo que es la familia de la persona moribunda quien siente una mayor ansiedad, sufrimiento y estrés. Además, relacionar el envejecimiento y la muerte es un disparate, y también una equivocación. El envejecimiento es algo que le ocurre al cuerpo; la muerte le ocurre al yo. Así pues, es probable que la persona que posee un

elevado sentido del yo, que ha investigado profundamente la gran pregunta de «¿quién soy?», afronte la muerte con muchísima más calma.

Tenemos mucho más que decir sobre cómo alcanzar tu verdadero núcleo de personalidad. Es un tema fundamental, ya que todas las tradiciones de sabiduría del mundo afirman que la muerte no llega a la verdadera identidad… y esa verdad es a la que se refería san Pablo cuando dijo «la muerte de la muerte». Aquí queremos resaltar que morir es una parte natural de la vida, como bien saben todas las células de nuestro cuerpo. El camino para aceptar la muerte puede ser algo similar a esto:

- No pienso en la muerte. No tiene sentido.
- Lo principal es vivir la vida a cada instante.
- De todas formas, creo en secreto que no envejeceré ni moriré.
- Para ser sincero, no pienso en la muerte porque es demasiado aterrador.
- He visto la muerte, la de un amigo, un familiar o una mascota. Sé que tendré que enfrentarme a ella algún día.
- Empiezo a sentirme más tranquilo con este tema. Puedo pensar en la muerte sin salir huyendo.
- La muerte es algo que le ocurre a todo el mundo. Es mejor afrontarla con calma, con los ojos bien abiertos.
- He sentido los primeros aguijonazos serios de la mortalidad. Ya es hora de afrontarla.
- En realidad me interesa mucho todo el tema de la muerte.
- Es posible aceptar el proceso de la muerte como una etapa natural de la vida… y lo he hecho.

Adquirir sabiduría es un proyecto que dura toda la vida. Nos sentimos animados por la «nueva senectud» y por los estudios que resaltan el lado positivo del envejecimiento, que pueden agruparse bajo la rúbrica de la madurez. La gente mayor suele rendir menos de lo esperado en los test de memoria y de coeficiente intelectual cuando se la compara con los jóvenes, pero en las áreas de las experiencias vitales, su puntuación es mucho mayor. Esto se pone de manifiesto en los test que requieren que tomes una decisión en una situación comprometida, como despedir a un empleado, decirle a un amigo que su esposa le engaña, o afrontar el diagnóstico de una enfermedad grave en la familia. Lo que se necesita en esas situaciones es madurez, y aunque la inteligencia emocional juega su papel, ni un solo aspecto de los test de inteligencia puede equipararse a la madurez. Debes vivir la vida para adquirirla. ¿Por qué no vivir esa vida en consonancia con la evolución, como lo hacen tus células?

X. El cerebro iluminado

¿Cómo sería estar iluminado? ¿Está el alma a nuestro alcance? ¿Se puede experimentar a Dios de manera personal? Para muchos, responder a estas preguntas es como atrapar a un unicornio, un bonito sueño que jamás se cumplirá. El unicornio representaba la perfección de la gracia en la Edad Media. El caballo blanco con un cuerno en la frente era un símbolo de Cristo, y capturarlo representaba el viaje interior para encontrar a Dios. El mito puede convertirse en realidad si encuentras el camino correcto.

La iluminación también requiere un viaje interior, con Dios como destino, y es asequible. No obstante, existen otros destinos además de Dios. El término original de la iluminación, *moksha*, en sánscrito, se traduce como «liberación». ¿Liberación de qué? Del sufrimiento, de la mortalidad, del dolor, del ciclo del renacimiento, de las falacias, del karma… La espiritualidad oriental ofreció muchos objetivos valiosos mientras se desarrollaba a lo largo de los siglos. Aunque el *moksha* se considera un objetivo realista, algo a lo que una persona debería aspirar, la frustrante verdad es que hay muy pocos ejemplos de personas que hayan alcanzado la iluminación. Los paralelismos con el unicornio resultan inquietantes.

Nos gustaría considerar la búsqueda de la iluminación como el camino natural para el cerebro. Muchos siglos antes de que alguien estableciera una conexión entre mente y cuerpo, la gente no sabía (como nosotros sabemos ahora) que el cerebro está involucrado en todas las experiencias. No puedes ver un tostador o un galápago sin activar la corteza visual. Y esta activación también es necesaria para ver un ángel, aunque solo sea en tu mente. A las neuronas del córtex visual les da igual

que una imagen sea auténtica o soñada, que exista «aquí dentro» o «ahí fuera». Nada visual es posible sin estimular esa región del cerebro. Y no se trata solo de los ángeles. Para que exista Dios, Satán, el alma, los espíritus ancestrales o cualquier otra experiencia espiritual, tu cerebro debe ser capaz de registrarla, mantenerla y encontrarle sentido. Ya no hablamos solo de la corteza visual. Todo el cerebro es un territorio virgen para la espiritualidad.

El cerebro despierta

Una de las pistas de que la iluminación es real (y accesible) está justo delante de nosotros. Utilizamos frases comunes continuamente que apuntan a ello: *despertar, ver la luz, afrontar la realidad.* Todos estos términos señalan un estado de conciencia más elevado. Una persona iluminada no ha hecho otra cosa que ir un poco más allá. En la iluminación, despiertas por completo, ves con total claridad y afrontas la auténtica realidad. Por lo tanto, tu cerebro ya no está entumecido y soñoliento, sino que se suma a tu estado iluminado y permanece alerta, vibrante y creativo.

Tiene lugar un cambio dramático, y no es de extrañar que en una época de fe utilizáramos el término «despertar» con un sentido religioso. En el Nuevo Testamento, «ver la luz» significa «ver la luz de Dios». Cuando Jesús dijo: «Soy la luz del mundo» (Juan 8,12), quería decir que la gente vería la divinidad si lo consideraba no como un cuerpo de carne y sangre, sino como parte del ser de Dios. Dios es la luz suprema, y hacen falta unos ojos nuevos, los del alma, para percibirlo. No obstante, cualquier tipo de percepción, por más sagrada o poética que sea su terminología, implica un cambio en el funcionamiento del cerebro.

Cuando este cambio tiene lugar, lo ves todo bajo una nueva

luz, y también a ti mismo. Jesús les ordenó a sus discípulos que no escondieran su luz bajo un celemín, porque ellos también formaban parte de Dios. Debían contemplarse a sí mismos con los ojos del alma y permitir luego que el mundo viera cómo se habían transformado. Las religiones intentan patentar la transformación personal y hacerla exclusiva, pero se trata de un proceso universal arraigado en la conexión mente-cuerpo. Cuando hablamos de «afrontar la realidad», queremos decir que debemos ver las cosas tal y como son, y no una especie de espejismo. Una persona iluminada ha liberado su mente de todos los espejismos y ve la realidad con perfecta claridad. Lo que parece ordinario de pronto se vuelve divino.

Una vez que la mente despierta, ve la luz y afronta la realidad, el cerebro lleva a cabo sus propios cambios físicos. La neurología no puede localizar todos esos cambios, ya que hay muy pocos sujetos iluminados a los que escanear. El tema de la conciencia elevada ha ido perdiendo importancia, y el progreso podría ser muy lento. Resulta casi imposible saber si la gente ve ángeles de verdad, porque los neurólogos no pueden explicar cómo ve el cerebro las cosas. Como hemos señalado, cuando observas el más común de los objetos (una mesa, una silla, un libro), en tu cerebro no hay una imagen de ese objeto. Así pues, la teoría de la visión, junto con las de los otros cuatro sentidos, es rudimentaria y parece más bien un juego de adivinanzas.

No obstante, el hecho de que existan pruebas de la iluminación, aunque hayan llegado poquito a poco, es positivo. Durante décadas, los yoguis indios expertos han llevado a cabo notables hazañas físicas bajo la atenta mirada de la ciencia. Cierta clase de hombres sagrados, conocidos como *sadhus,* someten su cuerpo a condiciones extremas como práctica devocional y también para conseguir autocontrol. Algunos han sido enterrados en una caja sellada y han sobrevivido durante días, gracias a su habilidad para reducir su ritmo cardíaco y la

frecuencia respiratoria al mínimo posible. Otros han sobrevivido con una exigua cantidad diaria de calorías o han llevado a cabo excepcionales hazañas de fuerza. Mediante prácticas espirituales específicas, los yoguis y los *sadhus* han conseguido controlar su sistema nervioso autónomo; es decir, pueden alterar de manera consciente las funciones corporales automáticas.

Este tipo de control extremo es algo extraordinario, pero palidece si se lo compara con la iluminación. En ese estado, el cerebro adquiere una imagen del mundo completamente nueva y, una vez que el cerebro cambia, la persona se llena de admiración y felicidad. Experimentas una serie de momentos «¡ajá!» y, mientras tu cerebro procesa estos instantes memorables, tú consigues una nueva forma de ver el mundo. Con cada «¡ajá!», una de las viejas percepciones se anula.

El «¡ajá!» de la iluminación

UNA SERIE DE IDEAS BRILLANTES

- Soy parte de todo. Abandona la creencia de que estás solo y aislado.
- Me siento protegido. Abandona la creencia de que el universo es vacío e impersonal.
- Me siento satisfecho. Abandona la creencia de que la vida es una lucha.
- Mi vida es importante para Dios. Abandona la creencia de que Dios es indiferente (o de que no existe).
- Soy infinito, un hijo del universo. Abandona la creencia de que los seres humanos son manchas insignificantes en la inmensidad de la creación.

Los momentos «¡ajá!» no aparecen todos a la vez. Forman parte de un proceso. Y puesto que el proceso es fácil y natural, todo el mundo tiene momentos de revelación. No es difícil cambiar la percepción. En las películas (y en ocasiones también en la vida real), una mujer le dice a un hombre: «Espera un momento. No solo somos amigos. ¡Estás enamorado de mí! ¿Cómo es posible que no me haya dado cuenta?». Este momento de lucidez, de revelación, ya sea en la vida real o en una película, puede poner patas arriba la vida de una persona. Pero incluso cuando no es así, la persona experimenta un cambio interior. La mente, en compañía del cerebro, pasa de un mundo basado en «solo éramos amigos» a un mundo en el que ha aparecido de repente «tú me amas». La iluminación sigue el mismo camino. La realidad A (el mundo secular) se altera gracias a un momento de revelación y tu vida empieza a regirse por nuevas reglas, las que se aplican en la realidad B (en la que Dios es real).

En su anhelo de significado y plenitud, la gente desea la realidad B. Si alguien estuviera seguro al cien por cien de la existencia de Dios, renunciar a la realidad A sería motivo de alivio y alegría. No habría más sufrimiento, ni dolor ni miedo a la muerte, no más preocupaciones por los pecados, el Infierno y la condenación eterna. Las religiones prosperan alimentando nuestro deseo de escapar de los escollos del mundo secular, por más confortable que pueda ser la realidad A.

La única garantía de que Dios existe procede de la experiencia directa. Tienes que sentir una presencia divina o la actuación de Dios, sea lo que sea lo que signifique eso para ti. Por extraño que parezca, Dios juega un papel relativamente pequeño en el proceso de iluminación. La mayor parte se debe a un cambio en la percepción: despertar, ver la luz y afrontar la realidad. Es un error creer que una persona iluminada es una especie de artista del escapismo, un Houdini espiritual que se

libera misteriosamente del espejismo de la vida terrestre. El verdadero propósito de la iluminación es hacer el mundo más real. La irrealidad se genera al creer que estás aislado y solo. Cuando te das cuenta de que estás conectado a todo lo que forma parte de la matriz de la vida, ¿qué podría ser más real?

Hay distintos grados de iluminación, y nunca se sabe cuándo tendrá lugar el próximo instante de revelación. Existe un «¡ajá!» potencial en todas las situaciones cuando descubres una nueva forma de percibirlas. He aquí un ejemplo de nuestras propias vidas. En una conferencia, Deepak conoció a una ilustre neuróloga que le mencionó que se sentía más cómoda rodeada de pájaros que de personas. ¿Qué significaba ese comentario? No parecía ser un delirio. Aquella mujer conocía muy bien la neurología; era inteligente y elocuente.

Su experiencia era similar a la del hombre que susurraba a los caballos: estaba en sintonía con el sistema nervioso de otras criaturas. Una década atrás, una afirmación así habría resultado excéntrica. ¿Cómo es posible que alguien piense como un perro, como hace César Millán, o como un caballo, como el encantador de caballos original, Monty Roberts? La respuesta está en la sensibilidad y la empatía. Cuando somos autoconscientes, podemos extender nuestra conciencia para saber cómo se siente otra gente. No hay ningún misterio en sentir la alegría o el dolor de otro.

Según parece, podemos hacer lo mismo con los animales, y la prueba es que, si hablas su lenguaje, es posible entrenar a caballos o a perros sin apenas esfuerzo y sin látigos, bozales o golpes. Cuando sabes cómo percibe el mundo el sistema nervioso de un animal, no te hace falta «doblegarlo». Puedes cambiar su comportamiento sin problemas siguiendo el curso natural del cerebro del animal.

En el caso de la dama de los pájaros, la prueba de su sintonía es que varias especies de pájaros salvajes se sienten

cómodos posados en su hombro o comiendo de su mano. ¿Eso la convierte en descendiente de san Francisco de Asís, al que se describe de una forma similar? En cierto sentido, sí. La capacidad de un santo para ver la totalidad de la creación como una parte de Dios brinda un sentido de empatía con todos los seres vivos. En el sistema nervioso del santo tiene lugar un cambio que expresa lo que la mente ya es capaz de aceptar: «Estoy en paz con el mundo y con todos los seres vivos. No estoy aquí para hacerles daño».

¿Tan increíble resulta que otras criaturas sepan cuándo nos acercamos a ellas en son de paz? Nuestras mascotas saben a quién le gruñen y a quién se acercan para recibir una palmadita en la cabeza. El sistema nervioso humano tiene muchas similitudes con el de otras criaturas. Suena muy seco decirlo de una forma tan analítica, pero la realidad resulta bastante hermosa cuando ves a un pájaro posarse en la palma de tu mano.

Deepak relató su encuentro con la dama de los pájaros, pero no fue una experiencia «¡ajá!». Fue Rudy quien desencadenó ese momento «¡ajá!» cuando Deepak le hizo una pregunta extrañísima: puesto que el ADN humano coincide en un 65 por ciento con el de un plátano, ¿podemos empatizar con los plátanos o comunicarnos con ellos? (Tenía en mente algunos famosos experimentos llevados a cabo por Cleve Backster, quien conectó plantas domésticas a sensores eléctricos y descubrió que las plantas mostraban cambios en sus campos eléctricos, medidos con algo similar a un polígrafo o detector de mentiras, cuando sus dueños discutían o mostraban un alto grado de estrés. Pero lo más sorprendente fue que las plantas mostraban la mayor excitación eléctrica cuando sus dueños pensaban en la posibilidad de cortarlas).

Rudy replicó que cuando saboreamos la dulzura de un plátano, los receptores de nuestra lengua están conectados con

los azúcares de la fruta, así que en cierto sentido participamos en su realidad a un nivel químico. El plátano también nos proporciona proteínas que se unen a receptores similares a los nuestros. Por lo tanto, también experimentamos una especie de comunicación «molecular». De la misma manera, cuando digieres un plátano, su energía se transforma en tu energía, lo que establece un vínculo de comunicación aún más íntimo. Cuando analizas el ADN total de un ser humano, resulta que más del 90 por ciento procede de las bacterias que habitan en nuestro cuerpo en un régimen de mutua dependencia (simbiosis). Gran parte de nuestro ADN es similar al ADN bacteriano. Y los orgánulos principales que nos proporcionan la energía, llamados mitocondrias, son en realidad células bacterianas que se integraron en nuestras células con ese propósito. Así pues, estamos genéticamente incrustados en la red de la vida, que forma una matriz de energía, genes e información química codificada. Nada está aislado o separado. Ese fue el «¡ajá!». Y cada vez más personas tienen el mismo instante «¡ajá!», como demuestra el auge del moderno movimiento ecológico. Los seres humanos comenzamos a abandonar la ilusión de que la Tierra es nuestra, que podemos manipularla y dañarla a voluntad sin calamitosas consecuencias. Sin embargo, incluso sin la información sobre la desaparición de la capa de ozono o el aumento de temperatura de los océanos, los antiguos sabios y visionarios de la India, como parte de su camino hacia la iluminación, llegaron a la misma conclusión cuando declararon: «El mundo está en ti». La ecología fusiona todas las actividades que sostienen la vida, tanto si tienen lugar en nuestras células como en las de un plátano.

¿Dónde está la prueba?

La perspectiva escéptica sostiene que cuando una persona cree en Dios, el cerebro, gracias a su capacidad para crear ilusiones, se engaña a sí mismo y adopta toda la parafernalia de la espiritualidad. Para un escéptico, la sencilla realidad material («Esta roca es dura. Eso es lo que la hace real») es la única que existe. Por lo tanto, todas las experiencias espirituales tienen que ser irreales, sin importar si están relacionadas con Jesús, con Buda, con Lao Tsé o con cualquiera de los incontables santos y sabios que han sido reverenciados durante miles de años. Para el escéptico empedernido, todo eso no es más que basura. El británico Richard Dawkins, etnólogo y escritor científico que se presenta a sí mismo como un ateo profesional, escribió un libro juvenil titulado *La magia de la realidad*, en el que aborda el tema de qué es real y qué no. En el libro se le dice al lector que cuando queremos saber lo que es real, utilizamos nuestros cinco sentidos, y cuando las cosas son demasiado grandes o demasiado distantes (por ejemplo, las galaxias lejanas) o demasiado pequeñas (por ejemplo, las células cerebrales y las bacterias), aumentamos nuestros sentidos mediante instrumentos como los telescopios o los microscopios. Podría pensarse que Dawkins añadió la advertencia de que los cinco sentidos no siempre son fiables, como cuando nuestros ojos nos dicen que el sol se eleva en el cielo por la mañana y desciende en el ocaso, pero no lo hizo.

Según Dawkins, nada de lo que sabemos de manera emocional o intuitiva es válido, y la creencia más fraudulenta de todas es «el delirio de Dios». (Desde luego, no habla en nombre de todos los científicos. Según algunas encuestas, los científicos creen en Dios y asisten a los servicios religiosos incluso con más frecuencia que la población general).

La desavenencia entre materialismo y espiritualismo (hechos demostrados contra fe), tiene siglos de antigüedad, pero el cerebro puede resolverla. La investigación sólida sobre la

meditación ha confirmado que el cerebro puede adaptarse a las experiencias espirituales. En los monjes budistas tibetanos que dedican su vida a la práctica espiritual, la corteza prefrontal muestra una actividad exaltada; la actividad de sus ondas gamma cerebrales tiene una frecuencia dos veces superior a la de la gente normal. Ocurren cosas sorprendentes en el neocórtex de los monjes que los investigadores del cerebro no habían visto nunca.

Así pues, considerar la espiritualidad como un mero autoengaño o una superstición es algo que la propia ciencia ha descartado.

El escepticismo no es el problema; de hecho, no es más que una distracción. El verdadero problema es la incompatibilidad entre la vida moderna y el viaje espiritual. Hay muchísimas personas que anhelan experimentar a Dios. Puede que pasarse toda una vida en el sendero interior sea muy gratificante, pero hay muy pocos buscadores existenciales en el sentido tradicional. Las necesidades espirituales han cambiado desde la era de la fe. Dios se ha dejado a un lado. En cuanto a la iluminación, es demasiado difícil, demasiado distante e improbable. El cerebro puede ayudarnos con esto también. Redefinamos el estado de iluminación con términos actualizados. Vamos a llamarlo «estado de satisfacción máxima». ¿Cómo sería ese estado?

- La vida conllevaría menos esfuerzos.
- Los deseos se conseguirían más fácilmente.
- Habría menos dolor y sufrimiento.
- La perspicacia y la intuición serían más poderosas.
- El mundo espiritual de Dios y del alma sería una experiencia real.
- Tu existencia tendría un enorme significado.

Estos objetivos nos proporcionan un curso de acción realista que puede avanzar poco a poco. La iluminación es una transformación total, pero no instantánea. El cerebro lleva a cabo sus cambios físicos mientras tú, su usuario y su líder, alcanzas nuevas etapas de cambio personal. Eso es lo que hay que buscar. Lejos de ser algo exótico, son aspectos que ya forman parte de tu propia conciencia en este mismo momento; lo único que necesitas es expandirlos.

SIETE GRADOS DE ILUMINACIÓN

- Incremento de la **calma interior** y del **distanciamiento**: puedes estar centrado en medio de la actividad exterior.
- Aumento del **sentimiento de conexión**: te sientes menos solo, más unido a los demás.
- Intensificación de la **empatía**: puedes percibir lo que sienten otras personas, y te preocupas por ellas.
- Sensación de **claridad**: te sientes menos confundido, menos preocupado.
- Agudización de la **conciencia**: se te da mejor saber lo que es real y quién es auténtico.
- Revelación de la **verdad** por sí misma: ya no apoyas las creencias y prejuicios convencionales. Te dejas llevar mucho menos por las opiniones externas.
- Crecimiento de la **dicha** en tu vida: amas más profundamente.

No intentes conseguir estos distintos aspectos de la conciencia expandida con un ataque frontal. Cada uno de ellos aparece a su debido momento, a su propio ritmo. No es

necesario forzar nada. Una persona percibirá antes (y con más facilidad) un aumento de la dicha que la sensación de claridad, mientras que a otra le ocurrirá lo contrario. El desarrollo de la iluminación va en función de tu naturaleza, y todos somos diferentes.

La clave es desear la iluminación en primer lugar, ya que está íntimamente relacionada con la transformación.

Si quieres transformarte, que es de lo que trata la iluminación, ¿qué debe hacer tu cerebro? Si puede cambiar de una forma tan sencilla como está cambiando en este mismo instante, no hay ningún obstáculo importante. Los millones de personas que anhelan una transformación personal, en realidad ya la tienen al alcance de la mano. Su cerebro se transforma sin cesar. Del mismo modo que no puedes introducirte en un río dos veces por el mismo sitio, no puedes adentrarte en tu cerebro dos veces por el mismo lugar. Porque ambos fluyen. El cerebro es un proceso, no una cosa; un verbo, no un nombre.

Nuestro mayor error es creer que la transformación es algo muy duro. Piensa en una experiencia de tu pasado que te cambiara. La experiencia puede ser positiva, como enamorarse de alguien o conseguir un buen ascenso; o puede ser negativa, como perder el trabajo o divorciarse. En cualquiera de los casos, se produce un efecto en tu cerebro, tanto a corto como a largo plazo. Esto también se aplica a la memoria, ya que tienes regiones específicas para la memoria a corto y largo plazo, pero el efecto va mucho más allá. Las experiencias abrumadoras cambian tu sentido de la identidad, tus expectativas, tus miedos y deseos para el futuro, tu metabolismo, tu presión arterial, tu sensibilidad al estrés y, en general, todo aquello que es controlado por el sistema nervioso central. Las experiencias importantes te transforman.

Una buena película basta para provocar cambios importantes en el sistema nervioso. Los taquillazos de Hollywood compiten

para explotar la sensación de realidad de la audiencia y ofrecen nuevas emociones indirectas. Vemos a Spiderman balancearse entre los artificiales abismos de los rascacielos neoyorquinos colgado de una telaraña, o a Luke Skywalker pilotando su nave para adentrarse en la Estrella de la Muerte, y otros muchos efectos asombrosos diseñados para transformar el cerebro.

Cuando sales del cine el impacto todavía perdura; es algo más que un simple efecto temporal. Besar a la chica en tu mente, derrotar al villano, caminar junto a los héroes victoriosos… desde la perspectiva de la neurona, ninguna de esas experiencias es irreal. Son reales porque tu cerebro ha sido alterado. Una película es una máquina de transformación, y también lo es la propia vida. Una vez que aceptas que la transformación es un proceso natural, uno en el que participan todas las células, la iluminación deja de estar fuera de tu alcance.

Por supuesto, conseguir a la chica de la película no ocurre en la vida real. Tu cerebro se engaña durante un rato, pero tú no. Tú vuelves a la realidad (donde el amor y el romance conducen a los espinosos problemas de las relaciones). Esa es la clave. Devolver tu atención a lo que es real puede convertirse en una práctica espiritual conocida como concienciación (*mindfulness*). La concienciación puede convertirse en una forma de vida, y cuando lo es, la transformación también se convierte en una forma de vida, tan fácil y natural como cualquiera desearía.

El camino consciente

¿De qué eres consciente en este mismo instante? Quizá no prestes atención a otra cosa que a las palabras de esta página. Sin embargo, tan pronto como se formula la pregunta «¿de qué eres consciente?», tu percepción despierta. Notas todo tipo de cosas: tu estado de ánimo, las sensaciones agradables o las

molestias de tu cuerpo, la temperatura de la estancia y la luz que la ilumina. Este cambio, que centra la atención en la realidad, es la concienciación.

Puedes centrar tu conciencia en la realidad siempre que quieras. No hace falta que fuerces nada; no necesitas una fuerza de voluntad sobrehumana. Pero la concienciación es diferente de la conciencia ordinaria. Nuestra conciencia se centra normalmente en un objeto o en una tarea específica. Así es como entrenamos a nuestros cerebros: les enseñamos a ver lo que tenemos delante de los ojos pero no el trasfondo, que es la conciencia en sí. El trasfondo que pasa desapercibido… hasta que algo nos impulsa a concentrarnos en él. Imagina que estás en una cita con alguien que parece muy atento. Él o ella no puede quitarte los ojos de encima. Está pendiente de cada una de tus palabras. Como es natural, te pierdes en el placer de esa sensación. Pero, en un momento dado, te dice: «Lo siento, pero ¿sabes que tienes un trozo de espinaca entre los dientes?».

En ese instante, tu conciencia cambia. Te han sacado de golpe y porrazo de tu agradable ilusión. Volver a la realidad no tiene por qué ser desagradable. Imagina que estás a punto de conocer a alguien importante y te sientes nervioso y preocupado. Sin embargo, un momento antes de estrecharos la mano, alguien se acerca y te susurra al oído: «El señor Importante ha oído maravillas de ti. Está más que dispuesto a ofrecerte el puesto». En ese caso, tiene lugar otro tipo de cambio: pasas de un estado preocupado a estar más seguro de ti mismo. La concienciación es la capacidad para hacer eso.

Es una habilidad que aparece de manera natural. Unas cuantas palabras susurradas al oído pueden desencadenar un cambio enorme e instantáneo. A nivel hormonal, conocemos parte de la respuesta, pero estamos lejos de saber cómo es posible que el cerebro cambie su realidad en un abrir y cerrar de

ojos. No obstante, existe una clara diferencia entre poseer esta capacidad y dejar que tu cerebro la posea. La concienciación marca la diferencia. En lugar de permitir que otra gente te traiga de vuelta a la realidad (de una manera agradable o desagradable), eres tú quien lo hace. Definir «concienciación» como «conciencia de la conciencia» no estaría mal, pero a nosotros nos suena arcano; la explicación más simple es que puedes volver a la realidad siempre que quieras.

Por desgracia, todos hemos renunciado a parte de esta habilidad. Es seguro prestar atención a ciertas áreas de nuestras vidas, pero otras quedan fuera de los límites. Por lo general, a las mujeres les gusta hablar de sus sentimientos, por ejemplo, y quejarse de que los hombres no lo hacen, no quieren o no pueden. Los hombres suelen sentirse más cómodos cuando se concentran en el trabajo, en los deportes o en distintos proyectos; casi en cualquier cosa que no toque una fibra sensible. Sin embargo, en las tradiciones espirituales orientales existe un amplio campo que la mayoría de los occidentales no conocemos: la conciencia de la conciencia. El término budista para esto es concienciación.

Siempre que te fijas en ti mismo estás siendo consciente. Antes de una cita o una entrevista de trabajo, puedes fijarte en lo nervioso que estás. Durante el parto, cuando el médico pregunta: «¿Cómo lo llevas?», la mujer controla si su dolor se vuelve insoportable. En estos casos básicos de concienciación, buscas estados de ánimo, emociones, sensaciones físicas… todas las cosas que llenan la mente. ¿Qué ocurriría si eliminaras el contenido de tu mente? ¿Te enfrentarías a un vacío frío y espeluznante? No. Puede que un gran pintor despierte un día y descubra que le han robado todos sus cuadros, pero todavía tendrá algo invisible y mucho más valioso que cualquier obra de arte: la capacidad de crear otros nuevos.

La concienciación es eso, un estado de potencial creativo. Una vez que eliminas el contenido de tu mente, tienes el mayor potencial, porque te encuentras en un estado de absoluta autoconciencia. (En cierta ocasión, un amante de la música se acercó al famoso profesor espiritual J. Krishnamurti y exclamó extasiado lo hermoso que había sido el concierto. Krishnamurti replicó astutamente: «Hermoso, sí. Pero ¿estás utilizando la música para no fijarte en ti mismo?») La auténtica concienciación es una forma de comprobar lo autoconsciente que eres. Como ya sabes, el supercerebro depende del desarrollo de la autoconciencia, así que ser consciente es crucial. Es una forma de vida.

La gente que no es consciente puede parecer olvidadiza y ensimismada a un tiempo. Está demasiado concentrada en sí misma para conectar con otras personas; carece de sensibilidad en muchas situaciones sociales. El contraste entre estar concentrado en uno mismo (egocentrismo) y ser autoconsciente es bastante impactante, así que echemos un vistazo a las diferencias. Ambos estados se generan en el neocórtex, aunque no provocan la misma sensación. El egocentrismo casi exige que te dejes llevar por las ilusiones mientras todo lo de alrededor gira en torno a tu imagen. No decimos que concentrarse en uno mismo esté mal; es la perspectiva que la sociedad consumista nos enseña a tener, la que nos anima a comprar cosas que harán que tengamos mejor aspecto, que parezcamos más jóvenes, más modernos, más divertidos. Cosas que nos distraerán durante un rato.

Egocentrismo: tus pensamientos y actos están dominados por «yo, mí, mío». Te centras en cosas específicas que puedes conseguir o poseer; te planteas objetivos y los cumples. El ego se siente al mando. Tus elecciones conducen a resultados predecibles. El mundo de «ahí fuera» está organizado con normas y leyes. Las fuerzas externas son poderosas, pero

pueden controlarse y manejarse.

PENSAMIENTOS TÍPICOS

- Sé lo que hago.
- Tomo mis propias decisiones.
- La situación está bajo control.
- Confío en mí mismo.
- Si necesito ayuda, sé dónde buscarla.
- Soy bueno en lo que hago.
- Me gustan los desafíos.
- La gente puede confiar en mí.
- Estoy construyendo una buena vida.

Consciente: tu mente es reflexiva. Se vuelve hacia el interior para controlar tu sensación de bienestar. El autoconocimiento es el objetivo más importante. No te identificas con las cosas que tienes. Valoras la perspicacia y la intuición más que la lógica y la razón, y a menudo confías más en las primeras que en las últimas. La empatía surge de manera natural. Llega la sabiduría.

PENSAMIENTOS TÍPICOS

- Esta opción parece correcta; esa otra no.
- Estoy descubriendo más cosas sobre la situación.
- Sé cómo se sienten los demás.
- Veo ambos lados del problema.
- Las respuestas llegan hasta mí.
- Algunas veces me siento inspirado, y esos momentos son los mejores.

- Me siento parte de la humanidad. Nadie me resulta ajeno.
- Me siento liberado.

El estado consciente es tan natural como cualquier otro. Cuando lo dejamos atrás, creamos problemas innecesarios.

Hace algunos años, por ejemplo, Rudy tenía prisa por completar algunos experimentos antes de tomar el vuelo de las siete en punto hacia Boston, donde debía dar el discurso de inauguración en una conferencia internacional. Atrapado en el denso tráfico de la hora punta, sin embargo, se quedó sin suerte y perdió el vuelo. No podían asegurarle un billete de reserva, pero si no cogía el último vuelo, tendría que sufrir la vergüenza de no aparecer. Rudy se puso nervioso y enfadado. Gritarle al empleado del mostrador no serviría de nada, pero sentía la tentación de hacerlo. Sin ser consciente de ello, se identificaba con los intensos sentimientos negativos que generaba su cerebro.

Por supuesto, la mayoría de la gente consideraría esos sentimientos completamente normales, dada la situación. Sin embargo, la alternativa más saludable habría hecho que Rudy experimentara su frustración durante un rato y que luego se volviera consciente. Al pararse a pensar, se habría dado cuenta de que el hecho de perder el vuelo había activado su cerebro instintivo/emocional, provocando una reacción al estrés en todo su organismo. Sin concienciación, el estrés sigue su curso durante un largo período de tiempo y, por desgracia, con el paso de los años, nuestro cuerpo se estresa con más facilidad y se recobra más despacio de los pequeños incidentes. Dejar que la reacción al estrés siga su curso no es saludable. Al final, el estrés genera estrés.

Al convertirse en un observador activo de los sentimientos

negativos generados en su cerebro, Rudy habría podido enfrentar la situación de manera dinámica y aprender de ella. Y, lo más importante de todo, no habría sido la víctima de una mente reactiva. Este accidente aislado resume las ventajas de la concienciación:

- Puedes manejar mejor el estrés.
- Te libras de las reacciones negativas.
- El control de los impulsos resulta más fácil.
- Dejas espacio para tomar mejores decisiones.
- Puedes responsabilizarte de tus emociones en lugar de culpar a los demás.
- Puedes vivir en un lugar más centrado y tranquilo.

¿Cómo puedes cultivar tu concienciación? La respuesta corta es la meditación. Cuando cierras los ojos y viajas a tu interior, aunque sea durante unos minutos, tu cerebro tiene la oportunidad de regenerarse. No hace falta que intentes concentrarte. El cerebro está diseñado para recuperar un estado equilibrado y tranquilo cuando se le da la oportunidad. Al mismo tiempo, cuando meditas provocas un cambio en tu sentido de la identidad. En lugar de identificarte con los estados de ánimo, los sentimientos y las sensaciones, centras tu atención en el silencio, y en cuanto esto ocurre, el estrés que te embargaba ya no resulta tan persistente. Cuando dejas de identificarte con él, al estrés le resulta mucho más difícil aferrarse a ti.

La práctica de la meditación no resulta tan inusual como lo era hace tres o cuatro décadas, y hay muchos tipos avanzados. Sin embargo, empezar con las técnicas más básicas a menudo genera un contraste sorprendente. Siéntate en un lugar tranquilo y cierra los ojos. Asegúrate de que no haya

distracciones; baja la intensidad de la luz.

Cuando te sientes, respira hondo unas cuantas veces, deja que tu cuerpo se relaje tanto como quiera. Ahora, concéntrate en silencio en tu respiración, en la inhalación y la espiración. Deja que tu atención se centre en la respiración, como lo harías si estuvieras en una tumbona escuchando la suave brisa veraniega. No te obligues a prestar atención. Si tus pensamientos se dispersan (algo que ocurre siempre), vuelve a concentrarte suavemente en la respiración. Si lo deseas, después de cinco minutos centra tu atención en el corazón y mantenla allí durante otros cinco minutos. En cualquier caso, estás aprendiendo algo nuevo: lo que se siente al estar en un estado consciente.

Para profundizar más, debes utilizar un mantra sencillo. Los mantras resultan beneficiosos porque llevan la mente a un nivel sutil. Siéntate en silencio y respira hondo unas cuantas veces, y cuando te sientas tranquilo, piensa en el mantra *Om shanti.* Repítelo y siéntelo, pero no fuerces un ritmo; esto no es un cántico mental. No sigas tu respiración. Solo repite el mantra siempre que notes que tu atención se aleja de él. No es necesario pensarlo lentamente (se volverá lento por sí mismo), pero tampoco debes pensarlo en voz alta. Haz esto durante diez o veinte minutos.

Los novatos se preguntarán, como es normal, cómo pueden saber si la meditación funciona. Si llevas una vida activa y gastas mucha energía, tu cuerpo necesitará descanso con tanta desesperación que te dormirás en muchas de las sesiones de meditación. Eso no es un fracaso; tu cerebro hace lo que más necesita. Pero, sobre todo si meditas por las mañanas, antes de empezar el día, experimentarás la tranquilidad de la conciencia que se observa a sí misma. Después de diez o veinte minutos, notarás lo fácil, relajante y agradable que es estar centrado.

Decimos que la meditación es la respuesta corta porque

luego disponemos de todo el resto del día para reflexionar. ¿Cómo puedes ser consciente sin la meditación? Este principio te resultará familiar: cambio sin fuerza. Estar centrado y consciente todo el día no es algo que puedas forzar. No obstante, puedes adoptar poco a poco el comportamiento de una persona consciente:

- No proyectes tus sentimientos en los demás.
- No participes en la negatividad.
- Cuando notes que hay un ambiente estresado, aléjate de él.
- No te centres en la furia o el miedo.
- Si tienes una reacción negativa, deja que siga su curso durante un rato; luego, en cuanto puedas, párate a pensar, respira hondo unas cuantas veces y observa tu reacción sin entregarte a ella.
- Cuando estés en plena reacción, no tomes decisiones. Déjalas para después, cuando estés centrado de nuevo.
- En tus relaciones, no utilices las discusiones para airear tus resentimientos. Hablad de vuestros asuntos cuando ambos os sintáis calmados y razonables. Esta es una buena manera de evitar heridas innecesarias provocadas por el calor del momento.

En términos prácticos, ser consciente es autoevaluarse sin culpar ni juzgar. Cuando no te evalúas a ti mismo, puedes caer presa de una amplia variedad de dificultades. «No sé por qué hice eso» es la queja más frecuente cuando la gente no es consciente, junto con «estaba fuera de control». Después tener

una reacción impulsiva, la gente lo lamenta y se arrepiente.

Desde la perspectiva cerebral, cuando te autoevalúas, generas un estado de equilibrio más elevado. Las reacciones primitivas del cerebro rara vez son apropiadas en la vida moderna. Perduran como si los seres humanos todavía necesitaran luchar con los depredadores, defenderse de las tribus invasoras o huir de las amenazas. En el curso de la evolución, el cerebro superior ha evolucionado para introducir una segunda respuesta, que está más de acuerdo con el nivel de amenaza de la situación actual. Sin embargo, para la mayoría de la gente y durante la mayoría del tiempo, no existe ninguna amenaza. No necesitas las reacciones primarias del cerebro inferior, aunque seguirán apareciendo, porque están integradas a nivel biológico.

Cuando el cerebro inferior actúa de manera inapropiada, puedes desactivarlo recordándote la realidad: no estás siendo amenazado. Esa conciencia basta para reducir muchos tipos de reacciones al estrés. La concienciación va más allá, sin embargo. Después de pasar algún tiempo meditando, encontrarás un equilibrio superior y empezarás a identificarte con un estado tranquilo de alerta sosegada. Eso abrirá las puertas al tipo de experiencia espiritual que de otra forma quedaría fuera de tu alcance. Un precioso pasaje del *Mandukya Upanishad* de la antigua India describe lo necesario que es el estado consciente:

> Al igual que dos pájaros posados en el mismo árbol, que son íntimos amigos, el ego y el yo moran en el mismo cuerpo. El primer pájaro come las frutas dulces y amargas de la vida, mientras que el otro lo observa en silencio.

Cuando te conviertas en alguien consciente, las dos partes

de tu conciencia tendrán cabida, y entonces podrán convertirse en los amigos íntimos de los que habla el pasaje. El ego, ese sujeto inquieto y activo, ya no actuará según sus impulsos y deseos. Aprenderás que el yo, la otra mitad de tu naturaleza, se contenta simplemente con existir. Esta es la inmensa alegría que se genera al descubrir que tienes suficiente contigo mismo, que no necesitas estímulos externos para ser feliz. A esto, nosotros lo llamamos el verdadero yo.

Soluciones supercerebrales. Haciendo realidad a Dios

Queremos arrojar un poco de luz sobre el antiguo dilema de la existencia de Dios. La concienciación puede ayudar, porque en lo que se refiere a la fe y a la esperanza, es crucial. Existe un enorme abismo entre «yo espero», «yo creo» y «yo sé». Esto es válido para todo lo que ocurre en tu conciencia, no solo con Dios. ¿Tu pareja te engaña? ¿Sabrás apañártelas si te ascienden a supervisor en el trabajo? ¿Tus hijos van a tomar drogas? De una forma o de otra, las respuestas están en la vecindad de esas tres opciones: tú esperas, tú crees o tú sabes que tienes la respuesta correcta. Sin embargo, puesto que Dios es la más difícil de estas opciones, nos concentraremos en él (o ella).

Se supone que la fe es la respuesta a las cuestiones espirituales, pero su poder parece limitado. Casi todo el mundo ha tomado una decisión personal con respecto a Dios. O bien decimos que Dios no existe o que sí. Pero nuestra decisión suele ser dudosa y siempre personal. «Para mí, Dios no existe; al menos, eso creo» sería más preciso. ¿Cómo puedes saber si las cuestiones espirituales profundas tienen una respuesta segura? ¿Se aplica el mismo Dios a todo el mundo?

De niños, todos hacíamos las preguntas espirituales más básicas. Nos salían de manera natural: ¿Dios cuida de

nosotros? ¿Adónde fue la abuela cuando murió? Los niños son demasiado jóvenes para comprender que sus padres se sienten tan confusos como ellos en estas cuestiones. Obtienen respuestas tranquilizadoras, y durante un tiempo se conforman con eso. Si se le dice que la abuela fue al cielo para estar con el abuelo, el niño dormirá mejor y se sentirá menos triste. Cuando creces, sin embargo, la pregunta reaparece. Y entonces descubres que tus padres, pese a su buena intención, nunca te mostraron el camino correcto para encontrar respuestas, no solo sobre Dios, sino sobre el amor, sobre tu propósito en la vida o sobre el significado más profundo de la existencia.

En todos estos casos, o bien esperas o bien crees o bien sabes que la respuesta es: «Espero que me ame», «Espero que mi pareja sea fiel», «Sé que mi matrimonio es sólido». Estas respuestas son muy diferentes, y nos sentimos confundidos, porque no sabemos diferenciar entre «espero», «creo» y «sé», y desearíamos que fueran lo mismo. No queremos ver cómo están en realidad las cosas.

La realidad es un objetivo tanto espiritual como psicológico. El camino espiritual te lleva desde un estado de incertidumbre («espero»), a un estado más firme de seguridad («creo»), y finalmente al verdadero entendimiento («sé»). Da igual si el asunto son las relaciones, Dios, el alma, el yo superior, el cielo o el reino de los espíritus. El camino empieza con la esperanza, se hace más fuerte con la fe y se afirma con el conocimiento.

En estos tiempos escépticos, muchos críticos intentan minar esta progresión. Afirman que no puedes conocer a Dios, el alma, el amor incondicional, la vida después de la muerte y muchas otras cosas profundas. Sin embargo, los escépticos desprecian el camino sin haber puesto siquiera un pie en él. Si repasas tu pasado, verás que ya has seguido este camino; muchas veces, en realidad. De niño esperabas llegar a adulto. A los veinte creías que era posible. Ahora sabes que eres un

adulto. Esperabas que alguien te amara; en cierto momento creíste que alguien lo hacía; ahora sabes que es así.

Si esta progresión natural no ha tenido lugar, es que algo ha ido mal, porque el desarrollo de la vida está diseñado para avanzar desde el deseo al cumplimiento de ese deseo. Por supuesto, todos sabemos que hay escollos. Te puedes decir a ti mismo: «Sé que convertiré esto en algo grande», cuando en realidad solo lo esperas. Un divorcio podría significar que no sabías si alguien te amaba de verdad o no. Los niños que crecen resentidos con sus padres por lo general no saben en quién confiar. Hay cientos de ejemplos de sueños rotos y promesas perdidas. Pero la gran mayoría de las veces, la progresión funciona. Los deseos son lo que impulsa la vida hacia la plenitud. Aquello que al principio solo esperas, algún día lo sabrás.

Aquí entran en juego ciertos aspectos de la concienciación, y parecen ser universales. Son importantes para cualquiera que no quiera verse atrapado en la consumación de un deseo inútil o en una fe que no está basada en la realidad. Solo puedes confiar en aquello que sabes con certeza.

¿Cómo lo sabes?

Cuando sabes algo de verdad, puede aplicarse lo siguiente:

- No aceptaste la opinión de otras personas. Lo descubriste por ti mismo.
- No te rendiste. Seguiste investigando a pesar de los callejones sin salida y los intentos nulos.
- Confiabas en que tenías la determinación y la curiosidad necesarias para descubrir la verdad. Las

verdades a medias te dejaban insatisfecho.

- Lo que sabes de verdad surgió de tu interior. Te convirtió en una persona diferente, tan diferente como pueden serlo dos personas cuando una de ellas se ha enamorado locamente y la otra no.
- Confiaste en el proceso y no dejaste que el miedo o el desánimo lo impidieran.
- Prestaste atención a tus emociones. El camino correcto se percibe de una determinada manera: es algo satisfactorio y despejado; la incertidumbre huele mal y provoca náuseas.
- Fuiste más allá de la lógica y te adentraste en aquellas áreas donde la intuición, la perspicacia y la sabiduría cuentan de verdad. Para ti se hicieron reales.

Lo que convierte este escenario en universal es que este mismo proceso puede aplicarse a Buda mientras buscaba la iluminación o a un joven que aprende a relacionarse o a encontrar su propósito en la vida. Al dividir el proceso en sus componentes, las enormes preguntas sobre la vida, el amor, Dios y el alma se vuelven algo más manejables.

Puedes trabajar con un ingrediente cada vez. ¿Estás predispuesto a aceptar opiniones de segunda mano? ¿Desconfías de tus propias decisiones? ¿El amor resulta demasiado doloroso y desconcertante para explorarlo en profundidad? Estos no son obstáculos insalvables. Forman parte de ti, y por tanto nada puede ser más cercano ni más íntimo. Pero vamos a ser más específicos. Piensa en un problema que desees resolver, algo que signifique mucho para ti. Puede ser algo tan filosófico como: «¿Cuál es mi propósito

en la vida?», o tan espiritual como: «¿Dios me ama?». Puede estar relacionado con una relación, o incluso con un problema de trabajo. Elige algo difícil de resolver, algo que te provoque dudas, resistencia y estancamiento. Sigues esperando encontrar una respuesta, pero hasta el momento no la has conseguido.

Elijas lo que elijas, encontrar una respuesta en la que puedas confiar implica dar ciertos pasos.

AVANZAR DESDE LA ESPERANZA HASTA LA FE Y EL CONOCIMIENTO

- Paso 1: date cuenta de que tu vida está diseñada para avanzar.
- Paso 2: reflexiona sobre lo bueno que es saber algo de verdad, en lugar de limitarte a esperar y a creer. No te conformes con menos.
- Paso 3: pon por escrito tu dilema. Haz tres listas separadas con las cosas que esperas que sean ciertas, las cosas que crees ciertas y las cosas que sabes que son ciertas.
- Paso 4: pregúntate por qué sabes las cosas que sabes.
- Paso 5: aplica lo que sabes a aquellas áreas en las que tienes dudas, donde todavía solo existen esperanza y creencia.

En lo tocante al alma y a Dios, hemos elegido un tema que la mayoría de la gente considera místico, que requiere un salto de fe, y lo hemos dividido en varias piezas. Al cerebro le gusta trabajar de manera coherente y metódica, incluso cuando se

trata de la espiritualidad. Los primeros dos pasos son una preparación psicológica; los tres últimos te piden que despejes tu mente y dejes el camino abierto al conocimiento. Ahora, apliquemos los pasos a Dios.

Paso 1: date cuenta de que tu vida está diseñada para avanzar

Desde el punto de vista espiritual, avanzar significa desear aceptar a Dios; sientes que lo mereces, y sabes que los beneficios de una deidad afectuosa mejorarán tu vida. Esto no tiene nada que ver con la famosa apuesta de Pascal, que dice que lo mejor es apostar a que Dios existe, porque si no crees y Dios resulta ser real, podrías acabar en el infierno. El problema es que la apuesta de Pascal está basada en el miedo y en la duda. Ninguno de ellos es una buena motivación para el desarrollo espiritual. En lugar de eso, piensa en lo gratificante que será saber si Dios es real, no en lo mal que te iría si apostaras a lo contrario.

Paso 2: reflexiona sobre lo bueno que es saber algo de verdad

Aquí proponte encontrar a Dios como una experiencia asequible, no como una prueba de fe. Cuando sientas dudas e inquietudes (todos las tenemos con respecto a Dios), no las descartes. Deja espacio a la posibilidad de que los argumentos contra Dios no sean toda la historia. A pesar de todos los infortunios que pesan sobre la vida humana, incluidos los peores que se le reprochan a Dios (genocidios, guerras, armas atómicas, dictaduras, crímenes, enfermedades y muerte), el asunto no está decidido en absoluto. Puede existir un Dios afectuoso que permite a los humanos cometer errores y

aprender a su propio ritmo. Sin embargo, no saques conclusiones apresuradas. Adopta una actitud que te permita resolver los problemas de violencia, culpa, vergüenza, ansiedad y prejuicios (las raíces de los problemas en general) en tu propia vida. Emprender un desarrollo personal es mucho mejor que lamentarse del continuo sufrimiento humano.

Paso 3: pon por escrito tu dilema

El objetivo aquí es evitar las generalizaciones y las opiniones aceptadas. La mayoría de la gente realiza juicios generales a favor o en contra de Dios, y luego cubre sus apuestas de acuerdo con la situación. (Como afirma el dicho, no hay ateos en las trincheras. Seguro que también hay unos cuantos devotos rezando en un bar de solteros después de la medianoche).

Al hacer una lista de tus esperanzas, creencias y conocimientos reales, te sorprenderás a ti mismo. Los temas espirituales resultan fascinantes cuando les prestas la debida atención. Como beneficio colateral, agudizarás y aclararás tus ideas, lo que también ayuda a tu cerebro. Pensar es una capacidad que se organiza en el neocórtex, y también pensamos cuando pensamos en Dios.

Así que sé sincero. ¿Crees en secreto que Dios castiga a los pecadores, o esperas que no lo haga? Si ambas cosas son ciertas, anótalas en las dos listas, en la de creencias y en la de las esperanzas. ¿Crees que has presenciado algún acto de gracia o de absolución? Si es así, escríbelo en el apartado de cosas que sabes.

Este ejercicio resulta muy revelador como inicio de la exploración espiritual. Tómate tu tiempo para hacer las listas, y cuando las termines, déjalas en un lugar donde puedas

consultarlas en el futuro. Esta es una buena manera de averiguar si tu progreso avanza de manera adecuada y realista.

Paso 4: pregúntate por qué sabes las cosas que sabes

La frase «sé lo que sé» es muy compleja. La mayoría de la gente se aferra a sus creencias sin pararse a pensar de dónde vienen. ¿Crees en Dios? Y si es así, ¿crees en él porque te lo dijeron tus padres o aceptaste las lecciones de las clases de catequesis? Quizá tu creencia se base en una esperanza desesperada de que el hombre de arriba te esté viendo; pero para ser realista, en realidad no sabes si Dios es un hombre, y «arriba» podría ser cualquier parte, ninguna parte o toda la creación.

Para conocer realmente a Dios es sin duda mucho mejor tener experiencias personales, pero estas abarcan un rango mucho más amplio de lo que imaginas.

- ¿Has sentido alguna vez una presencia divina o luminosa?
- ¿Te has sentido amado de una forma absoluta?
- ¿Has sentido un súbito arrebato de felicidad o alegría sin ningún motivo aparente?
- ¿Te has sentido seguro y cuidado, como si el universo protegiera tu existencia?
- ¿Experimentas momentos de profunda calma interior, de fuerza o de sabiduría?

Como puedes ver, la palabra *Dios* no tiene por qué estar conectada a experiencias de conciencia expandida, que son lo

que quieres que tu cerebro registre y recuerde. Según las encuestas, casi toda la gente asegura haber visto una luz alrededor de alguien, y muchas personas han experimentado sanaciones o el poder del pensamiento positivo. La cuestión más importante no es si has conocido a Dios; la cuestión más importante es la experiencia real que podría dirigir tu mente hacia un mundo que se extiende más allá de lo material.

Mientras consideras el tipo de experiencia que sabes que es real en tu vida, también puedes pensar en las escrituras y en la gente que las escribió. Si sabes que disfrutas leyendo la *Biblia* o los poemas de Rumi, si te has sentido en paz cuando estás cerca de una persona espiritual o en un lugar sagrado, sabes que algo es cierto. Si prestas atención y les das significado a esas experiencias, avanzarás un buen trecho en lo que se refiere a encontrar tu lugar en la matriz espiritual, del mismo modo que has encontrado tu lugar en la matriz de la vida.

Paso 5: aplica lo que sabes a aquellas áreas en las que tienes dudas

Si has seguido los primeros cuatro pasos, deberías tener un buen mapa mental de tus esperanzas, creencias y conocimientos. Esto en sí mismo es muy útil, ya que te proporciona una base para detectar cualquier señal de cambio. El cambio requiere intención, y si le dices a tu cerebro que quieres buscar a Dios, tus poderes de percepción empezarán a aumentar. (¿No pasa lo mismo cuando decides que quieres buscar pareja? De repente ves a la gente que te rodea bajo una luz diferente, más intensa. Los desconocidos se transforman en posibles candidatos para el romance, o no).

A Dios le gusta mantenerse ocupado, o lo que es lo mismo: interesarse por el desarrollo espiritual no es algo pasivo. Debes

abrirte a la posibilidad de seguir el camino, espiritualmente hablando. En contra de lo que se suele creer, esto no significa hacerse el propósito en Año Nuevo de volver a ir a la iglesia (y no es que nosotros lo desaconsejemos, ni mucho menos) o decidir ser santo y devoto de la noche a la mañana. Esos son metas, más que puntos de partida. Lo fundamental es encontrar una manera de actuar que favorezca la posibilidad de que Dios se haga real.

Nosotros llamamos a esos actos «actividades sutiles», porque tienen lugar en el interior. Considera las siguientes actividades sutiles y cómo podrías adaptarte a ellas.

ACTUAR COMO SI DIOS PUDIERA SER REAL

- Medita.
- Mantén la mente abierta a la espiritualidad. Examina cualquier inclinación a ser automáticamente escéptico y luego apártala.
- Fíjate en lo bueno de la gente. Deja de cotillear, culpar y regodearte cuando a las personas que no te caen bien les ocurren cosas malas.
- Lee poesía motivadora y escrituras de distinta procedencia.
- Investiga la vida de los santos, los sabios y los visionarios de las tradiciones espirituales orientales y occidentales.
- Cuando estés nervioso, pide que tu ansiedad desaparezca y que tu inquietud se reduzca.
- Ábrete a la posibilidad de recibir soluciones inesperadas. No fuerces el tema ni recaigas en la necesidad de control.

- Experimenta plenamente la alegría todos los días. Hazlo aunque solo sea al mirar el cielo azul o al oler una rosa.
- Pasa más tiempo con los niños y absorbe su espontánea efusividad ante la vida.
- Ayuda a alguien necesitado.
- Considera la posibilidad del perdón en alguna área de tu vida donde este suponga una marcada diferencia.
- Reflexiona sobre la gratitud y sobre las cosas por las que te sientes agradecido.
- Cuando sientas ira, envidia o resentimiento, párate a pensar, respira hondo e intenta eliminar esos sentimientos. Si no lo logras, pospón al menos la reacción negativa hasta más tarde.
- Practica la generosidad de espíritu.
- Espera siempre lo mejor, a menos que tengas evidencias de que hay algo que cambiar, mejorar o cuestionar.
- Encuentra una forma de disfrutar tu existencia. Céntrate en los obstáculos que impiden tu alegría.
- Haz lo que sabes que es bueno. Evita lo que sabes que es malo.
- Busca un sendero de realización personal, sea lo que sea esta para ti.

Esta lista te da algo específico para que Dios no se convierta en un vago arrebato de emoción o en un tópico que posponer hasta que se avecine una crisis. Hemos evitado el tema religioso, no porque tengamos nada en contra de la fe, sino porque el objetivo aquí es diferente. Tú quieres

acostumbrar poco a poco a tu cerebro a percibir y valorar una nueva realidad. Cómo participar en esa realidad es elección tuya. Solo debes tener en cuenta que para sintonizarte con la enorme matriz de experiencias espirituales, tu cerebro tiene que estar listo para adaptarse.

En cierto sentido, el consejo más sencillo que hemos oído sobre Dios es también el más profundo. Al menos una vez al día, cede y permite que Dios, o tu alma, o la entidad de sabiduría superior que prefieras, se encargue de una situación. Porque, al fin y al cabo, no es el hombre de arriba (ni un panteón entero de dioses) quien dirige el curso de la vida. La vida evoluciona por sí misma, y Dios es solo una etiqueta que aplicamos a los poderes invisibles que existen dentro de nosotros mismos, aguardando el momento preciso para aflorar. Cuando leas estos versos del gran poeta bengalí Rabindranath Tagore, presta atención a lo que sientes:

Oye, corazón mío, los suspiros del mundo
que está queriendo amarte.

O estos otros:

¡Cómo anhela el desierto el amor de una única brizna de hierba!
La hierba sacude la cabeza, ríe y se aleja volando.

Si notas la ternura de los dos primeros versos y el misterio de los segundos, hay un lugar en tu interior que se ha conmovido como si el propio Dios te hubiera rozado. No hay ninguna diferencia, salvo que las experiencias seguirán creciendo hasta que lo divino sea real para ti. Este es tu

privilegio. No hay necesidad de que sea real para nadie más.

XI. La ilusión de realidad

No podemos explorar por completo el cerebro sin fijarnos en un profundo misterio. Estás inmerso en él a cada segundo de tu vida. Imagina que estás de vacaciones en el Gran Cañón. Los fotones de la luz del sol que rebotan en los precipicios establecen contacto con tu retina y se transmiten a tu cerebro. Allí, el córtex visual se activa mediante reacciones electroquímicas que hacen que unos electrones choquen con otros. Sin embargo, tú no eres consciente de este tormentoso y minúsculo proceso. En lugar de eso, ves colores y formas vibrantes, contemplas el inspirador abismo que aparece ante ti, oyes el silbido del viento que atraviesa el cañón y sientes el tórrido sol del desierto sobre tu piel.

Aquí ha ocurrido algo casi indescifrable, porque ni una sola cualidad de esta experiencia está presente en tu cerebro. El Gran Cañón tiene un brillante color rojo, pero sin importar lo mucho que rebusques, no encontrarás ni una sola mancha roja en tus neuronas. Lo mismo ocurre con los otros cuatro sentidos. Aunque sientas el viento en la cara, no encontrarás ni un soplo de brisa en tu cerebro, y su temperatura de 37 grados centígrados no cambiará, tanto si estás en el Sáhara como si estás en el Ártico. Los electrones chocan con otros electrones, eso es todo. Y puesto que los electrones no ven, tocan, oyen, saborean o huelen, tu cerebro tampoco.

En lo que se refiere al misterio, esta es una pregunta difícil. Tu conciencia del mundo que te rodea no puede explicarse mediante un modelo materialista. No obstante, el modelo basado en reacciones químicas y eléctricas, que son materialistas, es justo el campo que la neurología persigue. Se obtienen montones de datos sobre la actividad física del

cerebro que generan una excitación tremenda. Sería muy útil que supiéramos con absoluta certeza cómo la conexión mente-cerebro genera el mundo que podemos ver, oír y tocar.

Una vez, mientras Deepak daba una charla sobre el tema de la conciencia elevada, un escéptico se puso en pie entre el público. «Soy científico», se presentó, «y todo esto no es más que una cortina de humo. ¿Dónde está Dios? Usted no tiene ninguna prueba de que exista. Lo más probable es que la iluminación no sea más que un autoengaño. No tiene evidencias de que las cosas sobrenaturales sean reales». Sin pensárselo dos veces, Deepak respondió: «Usted tampoco tiene pruebas de que las cosas *naturales* sean reales». Y es cierto. Las montañas, los árboles y las nubes parecen bastante reales, pero puesto que no tenemos ni la más mínima idea de cómo es posible que los cinco sentidos surjan del choque de unos electrones con otros, no hay prueba de que el mundo físico encaje con la representación mental que tenemos de él.

¿Un árbol es duro? No para las termitas que lo horadan. ¿El cielo es azul? No para la multitud de criaturas que no distinguen los colores. Las investigaciones han descubierto un rasgo peculiar en los cuervos: reconocen los rostros individuales humanos y reaccionan cuando vuelven a ver un rostro unos días o incluso semanas después. Sin embargo, un rasgo que parece tan humano debe de tener un uso muy diferente en el reino de los pájaros, uno que solo podemos imaginar, ya que nuestro sistema nervioso está sintonizado solo con nuestra realidad, no con la de las aves.

Cada uno de los cinco sentidos puede alterarse y generar una imagen completamente diferente del mundo. Si por «imagen» entendemos aquello que vemos, oímos, olemos, saboreamos y tocamos, la conclusión resulta inquietante. Aparte de la imagen poco fiable que generamos dentro de nuestro cerebro, no tenemos pruebas de que la realidad se

parezca en algo a lo que vemos.

Einstein lo dijo de otra manera cuando afirmó que lo más increíble no es la existencia del universo, sino nuestra conciencia de su existencia. He aquí uno de los milagros diarios, y cuanto más ahondas en él, más maravilloso resulta. La conciencia merece ser considerada «el» problema difícil, un término popularizado por David Chalmers, un especialista en la filosofía de la mente.

A nuestro parecer, el problema difícil se vuelve mucho más sencillo cuando le damos a la conciencia un papel principal en lugar de considerarla subordinada al cerebro. Ya te hemos demostrado que tú (tu mente) eres el usuario del cerebro. Si eres tú quien le dice a tu cerebro lo que debe hacer, no sería tan descabellado suponer que la mente llegó primero y el cerebro, después. También te hemos dicho que eres un creador de realidad. El círculo se cerraría si no solo estuvieras reconfigurando tu cerebro a cada momento y activando sus sustancias químicas, sino creando activamente todo lo que hay en él. Este es un papel mucho más radical de la mente, pero los científicos cognitivos y los filósofos con visión de futuro han tomado esa posición, porque tiene muchas ventajas sorprendentes.

El problema difícil es abstracto, pero ninguno de nosotros puede permitirse dejarlo en manos de pensadores profesionales. Lo mejor y lo peor de lo que te ocurrirá hoy (y todo lo que hay entre medias) es fruto de tu conciencia. Pasas cada día añadiendo cosas a ese proyecto, que durará toda la vida. Vamos a llamar a este proyecto «construir una identidad». Todo el mundo tiene derecho a sentirse único, pero la información necesaria para construir tu identidad procede de los mensajes positivos y negativos que registra tu conciencia, empezando con las cosas dolorosas y las placenteras. Los ladrillos que forman la identidad están hechos de «materia mental», así que

no es correcto decir que «tienes» conciencia, como tienes un riñón o una epidermis. Tú «eres» conciencia. Un ser humano adulto completamente formado es como un universo andante de pensamientos, deseos, impulsos, preferencias y miedos acumulados a lo largo de los años.

Lo bueno es que tu cerebro, que registra y almacena todas tus experiencias, envía señales claras de lo que necesita cambiar siempre que hay un desequilibrio, una enfermedad y una anomalía en la relación entre mente y cuerpo. Podemos dividir las señales más reveladoras en positivas y negativas.

Construir una identidad

¿Cuántas de estas señales percibes hoy?

SEÑALES POSITIVAS

- Calma y satisfacción interior.
- Curiosidad.
- Sensación de apertura.
- Sentimiento de seguridad.
- Determinación, dedicación.
- Sensación de ser aceptado y amado.
- Frescura, tanto física como mental.
- Confianza en uno mismo.
- Alta autoestima.
- Autoconciencia alerta.
- Ausencia de estrés.
- Compromiso, participación.

SEÑALES NEGATIVAS

- Conflicto interno.
- Aburrimiento.
- Fatiga, tanto física como mental.
- Depresión o ansiedad.
- Furia, agresividad, actitud crítica con uno mismo o con los demás.
- Dudas sobre tu propósito.
- Sensación de inseguridad, de inestabilidad.
- Hipervigilancia, alerta constante ante posibles amenazas.
- Estrés.
- Baja autoestima.
- Confusión, dudas.
- Apatía.

Sin importar en qué etapa de tu vida estés, tu cerebro te ha estado enviando señales desde la más temprana infancia, enfrentando unas con otras sin cesar y contribuyendo así al desarrollo de tu personalidad.

La sociedad da unas directrices para la construcción de la identidad, pero cada persona crea un «yo» distinto dentro del mismo marco. Este proceso de creación es complejo y poco conocido. Se supone que debemos crearnos a nosotros mismos de manera instintiva. Nos abrimos camino en miles de situaciones distintas, y el resultado neto es una construcción provisional. Tardamos dos o tres décadas en construirla, pero aun así ninguno de nosotros sabemos en realidad cómo hemos llegado a la identidad que habitamos. Es necesario mejorar el proceso en general. Puesto que todo lo que crea una identidad ocurre en la conciencia, ahora tienes una razón personal para solucionar el problema difícil. Tienes por delante algunos

argumentos bastante espinosos, pero el resultado final será un incremento enorme de tu bienestar.

Los fantasmas dentro del átomo

Desde la época de *sir* Isaac Newton, la física se ha basado en la juiciosa creencia de que el mundo físico es sólido y estable. Así pues, la realidad empieza «ahí fuera». Es algo obvio. Einstein aseguró que esta creencia era su religión. En cierta ocasión, mientras paseaba a la luz del crepúsculo con otro gran físico cuántico, Niels Bohr, ambos charlaban sobre el problema de la realidad. No había sido un problema para la ciencia hasta la era cuántica, cuando los diminutos objetos sólidos conocidos como átomos y moléculas empezaron a desvanecerse y se transformaron en nubes vertiginosas, e incluso esas nubes resultaban escurridizas. Las partículas como los fotones y los electrones no tenían un lugar fijo en el espacio, por ejemplo, sino que se regían por las leyes de la probabilidad.

La mecánica cuántica sostiene que nada es fijo ni seguro. Existe una posibilidad infinitesimal, por ejemplo, de que la gravedad no provoque que una manzana caiga de un árbol y de que, en lugar de eso, la mueva hacia un lado o hacia arriba, aunque esas anomalías no se aplican a las manzanas (la probabilidad de que una manzana no caiga es infinitamente remota), sino a las partículas subatómicas. Su comportamiento es tan extraño que dio lugar a un aforismo de Werner Heisenberg, el creador del Principio de Incertidumbre: «El universo no es solo más extraño de lo que pensamos, es más extraño de lo que podemos pensar».

Esta extrañeza inquietó a Einstein hasta el final de su vida. Una controversia en particular estaba relacionada con el observador. La física cuántica dice que las partículas

elementales existen como ondas invisibles que se extienden en todas direcciones hasta que un observador las mira. En ese momento, y solo entonces, la partícula asume un lugar en el tiempo y en el espacio. Cuando paseaba con Bohr, que intentaba convencerlo de que la teoría cuántica encajaba con la realidad, Einstein señaló la luna y dijo: «¿De verdad crees que la luna no está ahí cuando no la miras?». Tal y como avala la historia de la ciencia, Einstein se encontraba en el lado perdedor de la discusión. Como Bruce Rosenblum y Fred Kuttner explican en su revelador libro *El enigma cuántico*, «en 1923, los físicos se vieron obligados finalmente a aceptar la dualidad onda-partícula: un fotón, un electrón, un átomo, una molécula (en principio, cualquier objeto) puede ser o bien compacto o bien ampliamente disperso. Puedes elegir cuál de estas características contradictorias quieres demostrar». Esto parece algo técnico, pero el remate no lo es: «La realidad física de un objeto depende de que se decida observarlo. La física ha encontrado la conciencia, pero no se ha dado cuenta de ello».

El hecho de que el mundo físico no es algo obvio se ha demostrado una y otra vez, y este hecho tiene una importancia enorme para tu cerebro. Todo lo que hace que la luna sea real para ti (su resplandor blanco, su superficie visible, sus ciclos, su órbita alrededor de la tierra) ocurre gracias a tu cerebro. Todos los aspectos de la realidad nacen «aquí dentro» como una experiencia. Incluso la ciencia, por más objetiva que pretenda ser, es una actividad que tiene lugar en la conciencia.

Cada día los físicos pasan por alto sus revolucionarios descubrimientos sobre el reino cuántico. Conducen coches, y no nubes de energía, para ir al trabajo. Una vez que sus coches están aparcados, se quedan donde están. No se dispersan en ondas invisibles. De la misma manera, un neurocirujano que secciona la materia gris acepta que el cerebro que hay bajo su escalpelo es sólido y está firmemente situado en el tiempo y el

espacio. Así pues, cuando queremos profundizar más que el cerebro, debemos viajar a un reino invisible en el que se dejan atrás los cinco sentidos. Quizá no hubiera un motivo apremiante para realizar ese viaje si la realidad fuera algo garantizado, pero no lo es, ni mucho menos. Prestaremos atención a las palabras del famoso neurólogo británico *sir* John Eccles: «Quiero que se den cuenta de que en el mundo natural no existen los colores, ni los sonidos… ni nada parecido. No hay texturas, ni patrones, ni belleza ni aromas».

Es posible que sientas una especie de desasosiego existencial al tratar de imaginar qué hay ahí fuera si no hay color, sonidos ni texturas. Reducir los colores a vibraciones de la luz no resolverá nada. Las vibraciones miden las ondas de luz, pero no dicen nada sobre la experiencia de ver los colores. Las mediciones son reducciones de la experiencia, pero no la sustituyen. La ciencia rechaza el mundo subjetivo, en el que ocurren las experiencias, porque es inconstante, variable y no se puede medir. Si una persona adora los cuadros de Picasso y otra los detesta, se puede decir que son dos experiencias opuestas, pero no se les puede asignar un valor numérico. Los escáneres cerebrales tampoco sirven de nada, ya que se activan las mismas áreas de la corteza visual.

¿Dónde queda el terreno sólido si todo se mueve y cambia? No se puede vivir en un mundo basado en una ilusión escurridiza. Tal y como nosotros lo vemos, la salida es darse cuenta de que la ciencia se engaña con su propia ilusión de la realidad. Al rechazar las experiencias subjetivas como el amor, la belleza y la verdad, y sustituirlas por datos objetivos (hechos que se suponen más fiables), la ciencia insinúa que las vibraciones son lo mismo que los colores, y que el choque de electrones en el cerebro equivale a los pensamientos. Ninguna de las dos cosas es cierta. Es necesario eliminar la ilusión de realidad, y eso solo puede hacerse desechando algunas

suposiciones desfasadas.

ELIMINANDO LA ILUSIÓN DE REALIDAD
VIEJAS CREENCIAS QUE HAY QUE DESECHAR

- La creencia de que el cerebro genera la conciencia. En realidad, ocurre todo lo contrario.
- La creencia de que el mundo material es sólido y fiable. Lo cierto es que el mundo físico es cambiante y escurridizo.
- La creencia de que la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato se corresponden con el mundo de «ahí fuera». En realidad, todas las sensaciones se producen en la conciencia.
- La creencia de que el mundo físico es el mismo para todos los seres vivos. A decir verdad, el mundo físico que experimentamos no es más que un reflejo del sistema nervioso humano.
- La creencia de que la ciencia maneja datos empíricos. En realidad, la ciencia organiza y genera expresiones matemáticas para las experiencias que tienen lugar en la conciencia.
- La creencia de que hay que vivir la vida basándonos en la razón y el sentido común. En realidad, deberíamos abrirnos camino utilizando la conciencia tanto como nos sea posible.

Nos estamos adentrando en los espinosos argumentos que te prometimos, pero el mundo físico sólido se desvaneció hace unos cien años, cuando apareció la realidad cuántica. A los

científicos les desconcierta, como a todo el mundo, ver que la luna y las estrellas se desvanecen. Con un lúgubre sentido de irrevocabilidad, como el de un sacerdote frente a un ataúd, el teórico físico francés Bernard d'Espagnat dice: «La doctrina que afirma que el mundo se compone de objetos cuya existencia es independiente de la conciencia humana resulta estar en conflicto con la mecánica cuántica y con los hechos demostrados en el laboratorio».

¿Por qué debería importarnos esto? Cuando aceptamos la realidad en lugar de una ilusión, existen muchísimas más posibilidades… infinitas, de hecho. No hay necesidad de ponerse lúgubre. La mente siempre se ha sorprendido a sí misma. Ahora tiene una oportunidad de desarrollar su potencial.

Qualia

Es una enorme suerte para los seres humanos que nuestro cerebro sea capaz de adaptarse a cualquier cosa que imaginemos. En términos neurológicos, todos los colores, sonidos y texturas que experimentamos se agrupan bajo el término *qualia*, que en latín significa «cualidades». Los colores son qualia, y también los olores. El sentimiento de amor es un qualia; en realidad, el propio sentimiento de estar vivo es un qualia. Somos como antenas temblorosas que convierten miles de millones de datos sin procesar en un mundo ajetreado, ruidoso y lleno de colores; un mundo compuesto por cualidades. Así pues, cada experiencia es una experiencia qualia. El mundo es tan anodino que nadie habría podido imaginar que los qualia se convertirían en un misterio desconcertante, pero así es.

Según la física cuántica, la conclusión ineludible es que los objetos físicos no poseen atributos estables. Las rocas no son duras; el agua no moja; la luz no es brillante. Todas estas características son qualia creados en tu conciencia, que utiliza

el cerebro como fábrica procesadora. El hecho de que un físico conduzca un coche hasta el trabajo en lugar de una nube de energía no significa que la nube invisible de energía pueda desecharse. Esa nube reside en el nivel cuántico, donde nace el tiempo, y el espacio, y todo aquello que llena el espacio. No puedes experimentar el tiempo a menos que tu cerebro se interconecte con el mundo cuántico. Tampoco puedes experimentar el espacio, ni nada de lo que existe en él.

Tu cerebro es un aparato cuántico, y en algún lugar más allá de los cinco sentidos, eres una fuerza creativa. El tiempo es tu responsabilidad. El espacio te necesita. No es que necesite que existas, sino que necesita que existas *en tu realidad.* Esto puede parecer algo confuso, así que vamos a aclararlo con un ejemplo. Existe un sexto sentido que casi todo el mundo pasa por alto: el sentido de la localización de tu cuerpo, incluyendo su forma y la posición de tus extremidades. Este sentido se llama propiocepción. Saber dónde está tu cuerpo precisa receptores en tus músculos, y también neuronas sensoriales en el oído interno, junto con tu sentido del equilibrio, cuyo centro está en el cerebelo. Se trata de un circuito complejo, y cuando se estropea, la gente tiene la horrible sensación de que carece de cuerpo. No saben, por ejemplo, si tienen el brazo derecho levantado hacia arriba, extendido hacia delante o pegado al costado. Son casos muy raros, además de fascinantes. Una de las maneras de conseguir que alguien que carece de propiocepción sienta que tiene un cuerpo es subirse a un descapotable con la capota bajada.

El viento los envuelve y, detectado por los receptores funcionales de la piel, sustituye la pérdida del sexto sentido.

En otras palabras, la sensación de estar envueltos por el viento les da a estas personas un lugar en el espacio. Puesto que esa sensación ocurre en el cerebro, está claro que el espacio necesita al cerebro para existir. Si un neutrino tuviera

sistema nervioso, no reconocería nuestro sentido del espacio, ya que un neutrino es una partícula subatómica que puede atravesar la Tierra sin aminorar la velocidad; para esta partícula, la Tierra es un espacio hueco. Siguiendo este mismo razonamiento, el tiempo también necesita el cerebro, como puede demostrarse fácilmente cuando te vas a dormir y el tiempo se detiene. No se detiene en el sentido de que el reloj espera a que despiertes por la mañana. Se detiene *para ti.*

Una vez que eliminas todas las cualidades que procesa el cerebro, el mundo de «ahí fuera» se queda sin propiedades físicas. Tal y como dijo el eminente físico alemán Werner Heisenberg: «Los átomos o partículas elementales no son reales en sí; forman un mundo de potenciales o posibilidades, y no uno de cosas o hechos». Lo que queda cuando los átomos y las moléculas se desvanecen es el creador de esos «potenciales o posibilidades». ¿Y quién es ese elusivo creador invisible? La conciencia.

Descubrir que eres un creador es una perspectiva emocionante. Debemos saber más. Un especialista en percepción, el científico cognitivo Donald D. Hoffman, de la Universidad de California en Irvine, acuñó un término muy útil: «agente consciente». Un agente consciente percibe la realidad gracias a un tipo específico de sistema nervioso. No hace falta que sea un sistema nervioso humano. Otras especies también son agentes conscientes. Sus cerebros interactúan con el tiempo y el espacio, aunque no como el nuestro. Un oso perezoso en Sudamérica avanza solo unos cuantos metros al día, un paso que a nosotros (pero no a él) nos parecería penosamente lento. Al perezoso el tiempo le parece normal, igual que al colibrí que bate las alas ochenta veces por segundo.

Aquí nos encontramos con una de las creencias básicas que hacen que la ilusión de la realidad se vuelva más fuerte, la

creencia de que el mundo objetivo es el mismo para todos los seres vivos. Con un lenguaje algo técnico, Hoffman realiza un sorprendente ataque a esta idea: «Las experiencias perceptivas no equivalen ni se aproximan a las propiedades del mundo objetivo, sino que proporcionan una interfaz de usuario específica para cada especie en ese mundo». Si has seguido la lógica hasta ahora, entenderás esta frase, salvo por el término «interfaz de usuario», que suele utilizarse cuando se habla de ordenadores.

Imagina el universo como una experiencia, y no como una cosa. Puedes experimentar lo que parece una amplia parte del cosmos si contemplas el cielo cuajado de estrellas en una noche veraniega despejada, pero esas estrellas no son ni siquiera una billonésima parte del total. El universo no puede llegar a entenderse sin un sistema nervioso infinito. Gracias a su trillón de sinapsis, el cerebro humano consigue ponérselo difícil al infinito. Aun así, quizá nunca llegaras a ver, oír o tocar nada si tuvieras que estar en contacto con tus sinapsis: el simple hecho de abrir los ojos requiere miles de señales sincronizadas. Por esa razón la naturaleza ideó una vía de acceso rápido, que se parece mucho a las teclas de acceso directo que utilizas cada día en tu ordenador. Con un ordenador, cuando quieres eliminar una frase no tienes más que pulsar la tecla «Borrar». No hace falta que rebusques en las entrañas del aparato ni que trastees con su programación. No tienes que reorganizar las secuencias con miles de ceros y unos del código digital. Basta con apretar una simple tecla. Así funciona una interfaz de usuario. De la misma forma, cuando creas los qualia, como la dulzura del azúcar o el brillo de una esmeralda, no necesitas adentrarte en tu cerebro ni retocar su programación. Abres los ojos, ves luz y… ¡bingo! De repente el mundo está ahí.

Con argumentos similares a este, Hoffman se ha convertido

en un valiente precursor. Tiene en su contra a todo el bando de los científicos que afirman que es el cerebro quien crea la conciencia. Hoffman le ha dado la vuelta y asegura que la conciencia crea el cerebro. Ningún bando lo tiene fácil para demostrar su teoría. El bando de «el cerebro primero» debe probar cómo aprenden a pensar los átomos y moléculas. El bando de «la conciencia primero» debe demostrar cómo es posible que la mente cree átomos y moléculas. La astucia de la posición de Hoffman (y le agradecemos de corazón su cuidadoso razonamiento) reside en que él no tiene por qué comprometerse a explicar la realidad definitiva, un problema que desafía la razón. ¿Es Dios la realidad definitiva? ¿Tu universo procede de un número infinito de universos alternativos? ¿Acaso Platón dio con la respuesta correcta hace miles de años al decir que la existencia material se basa en formas invisibles?

Aquí entran en conflicto muchas teorías, pero si te quedas con la interfaz del usuario (la vía de acceso rápido de la naturaleza), el hecho de localizar o no la realidad última carece de importancia. Los físicos pueden conducir su coche hasta el trabajo y aun así saber que los coches son en realidad nubes invisibles de energía. Lo que importa es que un sistema nervioso crea una imagen y vive basándose en ella. El tiempo y el espacio son reales solo para ti, y lo mismo ocurre con todo lo demás. Los religiosos y los ateos pueden sentarse a tomar un té juntos sin pelear. El problema de la realidad definitiva no se resolverá hasta dentro de mucho, muchísimo tiempo. Hasta entonces, todos nosotros seguiremos creando nuestra realidad personal… y, con un poco de suerte, lo haremos mejor.

Persiguiendo la luz

Si logras aceptar que eres un agente consciente, vamos bien. No obstante, queda una fastidiosa cuestión por aclarar.

¿Qué es lo que hace realmente un agente consciente? En el libro del Génesis, Dios dijo: «Que se haga la luz», y la luz se hizo. Tú estás participando de ese acto creativo en este mismo instante, solo que no necesitas palabras (y seguro que Dios tampoco las necesitó). De una forma silenciosa, el ladrillo más básico de la creación, la luz, se hace realidad en el momento en que abres los ojos. Si eres tú quien hace que la luz sea real para ti, ¿cómo lo haces?

Retrocedamos trece mil ochocientos millones de años. En el momento del Big Bang, el cosmos estalló a partir del vacío. La física acepta que cada partícula del universo sale y entra del vacío a toda velocidad, miles de veces por segundo. Existen varios términos para el vacío: vacío cuántico, estado primitivo del universo, el campo de ondas de probabilidad… Sin embargo, el concepto esencial es el mismo. Mucho más real que el universo físico es el potencial infinito del que surge aquí y ahora. A nivel del campo cuántico, el génesis nunca se detuvo: todos los sucesos pasados, presentes y futuros están integrados en él. Y también todas las cosas que imaginamos o concebimos. Por esa razón se necesitaría un sistema nervioso infinito para percibir realmente la realidad «real».

En lugar de eso, creamos imágenes cerebrales que llamamos realidad, aun cuando esas imágenes son muy limitadas. El único mundo que existe para los seres humanos refleja la evolución del sistema nervioso humano. Las imágenes cerebrales evolucionan. Los físicos actuales no miran el fuego como lo hacían los hombres de Cromañón (que seguramente lo reverenciaban). De pronto entendemos por qué las regiones inferiores del cerebro no se eliminaron ni desecharon cuando las funciones superiores empezaron a adquirir una importancia capital. Todas las versiones anteriores del sistema nervioso (hasta las más primitivas respuestas sensoriales de los organismos unicelulares que nadaban hacia la luz del sol en un

estanque) han sido incorporadas e integradas en el cerebro que tienes hoy. Gracias a tu neocórtex, puedes disfrutar de una orquesta tocando una melodía de Bach, que a un chimpancé le parecería un ruido raro… pero si algún demente le disparara al clavicordista, responderías con toda la fuerza primitiva de la reacción de huida o lucha del cerebro reptiliano.

El cerebro humano no evolucionó por sí solo; siguió la imagen del mundo que existía en la conciencia. La interfaz de usuario sigue mejorando para adaptarse a lo que el usuario desea hacer. En este momento, eres la última versión de la interfaz, porque estás participando en la última «imagen mundial» hacia la que los humanos han evolucionado.

Uf.

Según la teoría de Hoffman, que él denomina realismo consciente, «el mundo objetivo está formado por agentes conscientes y sus constantes experiencias». Adiós a todo lo de «ahí fuera»; hola a todo lo de «aquí dentro». De hecho, los dos mundos tienen un origen común. La conciencia no tiene problema a la hora de fusionar ambas partes de la realidad. Ahora ha llegado el momento de que te abroches el cinturón de seguridad. En realidad no existe un mundo «ahí fuera» ni «aquí dentro». Solo existe la experiencia de los qualia. Los átomos y las moléculas no son cosas; son descripciones matemáticas de la experiencia. El espacio y el tiempo no son más que descripciones de experiencias. Tu cerebro no es el responsable de ninguna de estas cosas, porque tu cerebro no es más que una experiencia de tu mente.

Este es un salto enorme, pero nos otorga un poder ilimitado. Literalmente incalculable, ya que nuestros padres y la sociedad que nos rodea no pueden decirnos quiénes somos en realidad. Somos la fuente de los qualia. Somos guardianes de la conciencia que no necesitan inclinarse antes las fuerzas de la naturaleza. Tenemos en nuestras manos la clave para hacer que

la naturaleza se incline ante nosotros. A pesar de nuestras mentes limitadas, ordenamos «Que se haga la luz», igual que lo hizo Dios con su mente infinita. Y, aun así, este conocimiento en realidad no desbloquea el poder. Si te paras en medio de las vías delante de un tren en marcha y murmuras: «Yo creo esta realidad», tu mente no impedirá que la enorme masa de la locomotora impacte con la insignificante masa de tu cuerpo, con resultados por desgracia bastante sangrientos.

Los antiguos sabios de la India no se habrían amilanado ante una locomotora (si los trenes hubieran existido por aquel entonces), ya que afirmaban que el mundo es solo un sueño. Si un tren te atropella en un sueño, quizá sientas todas las sensaciones de un atropello en la vida real, pero al final te despiertas. Ahí está la diferencia. Despertar de un sueño nos parece algo fácil y natural. Despertar de la realidad física nos parece algo imposible, y mientras permanezcamos en este mundo representativo que llamamos realidad física, sus reglas seguirán siendo las leyes del movimiento de Newton. ¿Y ahí acaba la cosa?

En cierta ocasión, un brujo tomó la mano de su aprendiz y le dijo que se agarrara con fuerza. «¿Ves ese árbol de allí?», preguntó el brujo, y de repente saltó por encima de la copa del árbol, llevándose al aprendiz con él. Cuando aterrizaron en el suelo de nuevo, el aprendiz se puso muy nervioso. Se sentía mareado y confundido; se le revolvió el estómago y empezó a vomitar. El brujo lo observó con calma. Así reaccionaba la mente cuando le demostraban que se engañaba a sí misma. La mente no es capaz de creer que es posible saltar sobre la copa de un árbol en la vida real, aunque en sueños sí lo sea.

Sabemos que los sueños tienen lugar en nuestra cabeza, pero no tenemos en cuenta que el mundo que vemos cuando estamos despiertos también ocurre en nuestra cabeza. Sin embargo, una vez que se le demuestra a la mente ese error,

aparece una nueva realidad. Quizás hayas reconocido esta anécdota como uno de los escritos de Carlos Castaneda y su famoso maestro, el brujo yaqui Don Juan. Por supuesto, cualquier persona sensata sabe que esos libros son de ficción.

No obstante, despertar del sueño es la clave para la iluminación, como vimos en el último capítulo. Esta es la base del vedanta, la tradición espiritual más antigua de la India, extendida por toda Asia. Un concepto clave en el vedanta es el *pragya parada,* traducido como «el error del intelecto» o algo similar. El error se produce al olvidar quién eres. Si nos vemos como seres separados, aislados, nos rendimos al aspecto del mundo y aceptamos que las fuerzas naturales sin mente nos controlen. No estamos diciendo que haya que saltar por encima de los árboles o ponerse en medio de las vías del tren. El estado de vigilia tiene sus reglas y sus limitaciones. Todo el argumento de los qualia pretende volver al acto básico y natural de la percepción, demostrar que la realidad no es algo garantizado. Percibimos lo que la evolución de nuestro sistema nervioso nos permite percibir.

Para convertir la teoría en práctica, tomemos este nuevo punto de vista y veamos cómo puede cambiar tu vida.

REFORZANDO LA INTERFAZ

- Sin conciencia no es posible conocer ninguna realidad. Puedes crear cualquier cualidad (qualia) que quieras.
- Todo el mundo crea qualia. El secreto es hacerlo mejor.
- Para hacerlo mejor, debes acercarte a la fuente creativa.
- La fuente creativa es un campo de infinitas posibilidades.
- Ese campo está en todas partes, y también en el

interior de tu propia conciencia.

- Atrapa la fuente de la conciencia pura y tendrás todas las posibilidades a tu alcance.

Esta secuencia representa un conocimiento milenario, procedente de sabios que eran «Einsteins» de la conciencia. Una vez que vuelvas a tu fuente, que es conciencia pura, recuperarás el control sobre los qualia. Si recibes mensajes negativos sobre tu vida (que pueden ser pensamientos negativos «aquí dentro» o sucesos negativos «ahí fuera»), esos son qualia. Lo que significa que pueden cambiarse si cambias tu conciencia.

Recuperar el control sobre los qualia es la clave para remodelar el cerebro y tu realidad personal al mismo tiempo. Los sabios y visionarios de las tradiciones orientales celebrarían este argumento con una sonrisa y un encogimiento de hombros, como diciendo: «Por supuesto». En la era materialista, todo el mundo se queda con la boca abierta.

A estas alturas, algunos lectores quizá hayan empezado a quejarse. Aquí están, leyendo un libro sobre el cerebro, y de repente ¡el cerebro se ha desvanecido! Ha sido sustituido por la omnipresente conciencia. Los escépticos no estarán de acuerdo con nada (creednos, ya nos hemos visto las caras muchas veces). No dejan de decir con terca insistencia que la conciencia «es» el cerebro. Pero Hoffman no se retracta. Coge la premisa básica de este libro, que tú eres el usuario de tu cerebro y no al contrario, y la lleva al límite: «La conciencia crea la actividad cerebral y los objetos materiales del mundo». En otras palabras, no somos máquinas que aprendieron a pensar; somos pensamientos que aprendieron cómo fabricar máquinas. Una vez que aceptes esto, toda la ilusión de realidad estallará.

Conciencia fuera del cerebro

Después de llegar hasta aquí, ¿qué postura crees que es la correcta? Si crees que tu cerebro es el creador de la conciencia, entonces los materialistas ganarán la discusión. Y no solo los materialistas, sino también los ateos, que creen que la mente muere cuando lo hace el cerebro. También podemos incluir a aquellas personas que no tienen nada en contra de Dios, si no que sencillamente aceptan que las rocas son duras, que el agua moja, y todas las experiencias comunes que mantienen el mundo de cada día unido. Sin embargo, la verdad saldrá a la luz, y si es cierto que la conciencia es lo primero y que después llegó el cerebro, tiene que haber pruebas de ello.

Vamos, entonces, a las pruebas experimentales. Allá por la década de los sesenta, los investigadores pioneros T. D. Duane y T. Behrendt demostraron que los patrones de ondas cerebrales de dos individuos pueden sincronizarse entre sí. El experimento estaba basado en los electroencefalogramas de dos gemelos idénticos. (Esto ocurrió décadas antes de que aparecieran las modernas técnicas para obtener imágenes cerebrales, como la resonancia magnética).

Con el fin de demostrar los informes anecdóticos que afirmaban que los gemelos comparten los mismos sentimientos y sensaciones físicas, incluso cuando están separados, los investigadores alteraron el patrón electroencefalográfico de uno de los gemelos y observaron el efecto en el otro. En dos de las quince parejas de gemelos, cuando uno cerraba los ojos, se generaba de inmediato un ritmo alfa no solo en su cerebro, sino también en el de su gemelo, aunque este permaneciera con los ojos abiertos y estuviera sentado en una habitación iluminada.

¿Acaso comparten la mente y esa es la razón por la que algunos gemelos (que no todos) sienten lo mismo? Hay anécdotas sorprendentes que apoyan este descubrimiento. En

su profundo libro *The One Mind* (*La única mente*), el doctor Larry Dossey presenta el estudio de Duane-Bherendt y relata una historia que lo apoya:

> En uno de los casos participaban los gemelos idénticos Ross y Norris McWhirter, que eran bien conocidos como coeditores británicos de *El libro Guinness de los récords*. El 27 de noviembre de 1975, Ross recibió dos disparos fatales en la cabeza y en el pecho realizados por dos pistoleros que lo estaban esperando en la puerta de su casa al norte de Londres. De acuerdo con un individuo que se encontraba con su hermano gemelo Norris, este reaccionó de una forma dramática en el momento del disparo, casi como si él también hubiera sido alcanzado por una «bala invisible».

Varios estudios relacionados demuestran que una mente puede conectar con otra, como indica la correlación entre el patrón de ondas cerebrales. (El propio Rudy tiene una hermana melliza, Anne. Para su asombro, cuando tiene un súbito impulso de llamarla, descubre que ella está física o mentalmente indispuesta. De algún modo, él nota que pasa algo malo). No solo ocurre con los gemelos: las madres lactantes están sincronizadas con sus bebés, y los sanadores con sus pacientes. En el marco del materialismo, se mira con sorna la existencia de sanadores, pero Dossey cita un estudio pionero sobre sanadores nativos hawaianos conducido por la difunta doctora Jeanne Achterberg, una fisióloga de la conexión mente-cuerpo a la que le fascinaban las anécdotas que aseguraban que estos sanadores a menudo realizaban su trabajo a distancia.

En 2005, después de una investigación de dos años, Achterberg y sus colegas reunieron a once sanadores hawaianos. Todos ellos habían practicado su tradición sanadora nativa durante una media de veintitrés años. Se les pidió a los

sanadores que seleccionaran a una persona con quien hubieran trabajado con éxito en el pasado y con quien sintieran una conexión empática. Esa persona sería el receptor de la sanación en un entorno controlado. Los sanadores describieron sus métodos de muchas y variadas formas: como oraciones, como enviar energía o buenas intenciones, o simplemente pensar y desear el mayor bien posible para sus pacientes. Achterberg llamó a estos métodos Intencionalidad Distante (ID).

Cada receptor estaba separado del sanador y sometido a una resonancia magnética para evaluar su actividad cerebral. Se les pidió a los sanadores que enviaran aleatoriamente ID a intervalos de dos minutos; de esta manera, los receptores no podrían anticipar cuándo se enviaban las ID. Sin embargo, sus cerebros sí. Se encontraron diferencias significativas entre los períodos experimentales (de envío) y los períodos de control (sin envíos) en diez de los once casos. Durante los períodos de envío, distintas regiones específicas del cerebro de los sujetos se «iluminaban» en la imagen del escáner, lo que indicaba un aumento de la actividad metabólica. Esto no ocurría durante los períodos en los que no había envíos. Dossey escribe: «Entre las áreas del cerebro que se activaban estaban las circunvoluciones cingulares anterior y media, la precuña y las áreas frontales. Había, aproximadamente, menos de una posibilidad entre diez mil de que esos resultados se debieran al azar».

El budismo y otras tradiciones espirituales orientales consideran la compasión un requisito universal compartido por la mente humana en su conjunto. Este estudio apoya esta idea al demostrar que la compasión que envía una persona puede ejercer efectos físicos mesurables en otra que se encuentra a distancia. Los vínculos empáticos son reales. Pueden atravesar el espacio que parece separar al «yo» del «tú». Esta conexión no es física; es invisible y se extiende fuera del cerebro.

Pensar de esta manera ya no es algo que salga de manera natural, aunque si preguntas, alrededor de un 80 por ciento de la gente te dirá que sí. Si existe, Dios debe tener mente, y sería imposible decir que la mente de Dios fue creada en el interior del cerebro humano. No obstante, la gente se siente incómoda cuando zarandeas su perspectiva del mundo, incluso cuando las pruebas (tanto los estudios físicos cerebrales como la experiencia que los sabios y visionarios han adquirido a lo largo de miles de años) ofrecen una nueva realidad. Puesto que una nueva realidad nos beneficiaría a todos, adentrémonos en la guarida del león y demostremos por qué la conciencia no puede haber sido creada por el cerebro.

En enero de 2010, Ray Tallis, a quien se describe como un terapeuta erudito y ateo, organizó un ingenioso reto para el bando de «el cerebro primero». Su artículo en la revista *New Scientist* se tituló «Por qué no vais a encontrar la conciencia en el cerebro». Como «neuroescéptico», Tallis arremete contra las pruebas básicas que hacen creer a los científicos que el cerebro es el creador de la conciencia: los ya conocidos escáneres de resonancia magnética funcional, que muestran zonas iluminadas en el cerebro en correlación con la actividad mental. A estas alturas, el lector ya sabe bastante sobre ellos. Tallis repite algunos de los puntos que hemos visto.

En primer lugar, a todos los científicos se les enseña que una correlación no es una causa. La radio se ilumina cuando suena la música, pero no es la que la crea. De la misma forma, uno puede afirmar que la actividad cerebral no genera los pensamientos, aunque en la actualidad podamos ver qué áreas se iluminan.

Las redes neuronales identifican e intervienen en la actividad eléctrica. No piensan realmente.

Que haya actividad eléctrica no significa que se esté teniendo una experiencia, que es lo que ocurre en la conciencia.

Para caldear este asunto, Tallis lanza desafíos muy reveladores, como los siguientes. La ciencia ni siquiera se ha acercado a explicar cómo es posible que veamos el mundo como un todo, pero también distinguir los detalles cuando así lo queremos. Tallis llama a esto «mezclar sin triturar». Puedes mirar una multitud y verla como un mar de rostros, por ejemplo, pero también puedes fijarte en una cara que reconozcas. «Mi campo sensorial es un conjunto formado por muchas capas que también mantiene su multiplicidad», escribe Tallis. Nadie puede describir cómo es posible que una neurona tenga esta capacidad, porque no la tiene.

Pedirle al cerebro que «almacene» un recuerdo es imposible, sostiene Tallis. Las reacciones químicas y eléctricas solo ocurren en el presente. Las sinapsis se disparan en el momento, no por algún resto de lo ocurrido en el minuto anterior, y mucho menos por el pasado distante. Una vez que la activación se ha terminado, las señales químicas que atraviesan la sinapsis vuelven a su posición original. El cerebro puede fortalecer ciertas sinapsis y debilitar otras mediante un proceso denominado *potenciación a largo plazo*. Así es como ciertos recuerdos se integran y otros no. La cuestión es si el cerebro es capaz de recordar lo que hizo en el pasado, o en realidad es la conciencia quien lo hace. La sal se disuelve solo en el momento en que la agitas dentro de un vaso de agua. No puede almacenar el recuerdo de haberse disuelto en agua en 1989.

Tallis resalta que existen asuntos incluso más básicos, como el de la personalidad: no se ha encontrado la localización del «yo» (de la persona que tiene la experiencia) en el cerebro. Sencillamente, sabes que existes. Nada se ilumina en tu cerebro; no se consumen calorías para mantener tu sentido de la identidad. A efectos prácticos, si hubiera que demostrar la identidad científicamente, un escéptico podría examinar las imágenes cerebrales y demostrar que no existe un yo, salvo

que es obvio que existe, digan lo que digan los escáneres. En realidad, el «yo» opera en todo el cerebro. Produce imágenes del mundo sin meterse en ellas, del mismo modo que un pintor crea un cuadro sin adentrarse en él. Decir que el cerebro crea la identidad es como decir que los cuadros crean a los pintores. No se sostiene.

Y aquí empieza la acción. Si el cerebro es una máquina biológica, como afirman los materialistas (una famosa frase de un experto en inteligencia artificial define al cerebro como «un ordenador hecho de carne»), ¿cómo puede la máquina generar opciones nuevas e inesperadas? Ni siquiera el ordenador más potente del mundo puede decir: «Quiero tomarme un día libre» o «Hablemos de otra cosa». No tiene más remedio que atenerse a su programación.

Por lo tanto, ¿cómo puede una máquina hecha de neuronas cambiar de opinión, tener impulsos espontáneos, negarse a ser razonable y hacer todas esas cosas que hacemos por capricho? No puede. Son cuestiones de libre albedrío, que el determinismo estricto debe negar. En un restaurante chino, todos somos libres de elegir un plato de la columna A y otro de la columna B. Si cada una de las reacciones cerebrales viene predeterminada por las leyes químicas y físicas (como aseguran los neurocientíficos), la comida que pedirás la semana que viene, o dentro de diez años, escapa a tu control. Y eso es absurdo. ¿Somos prisioneros de las leyes de la física o de nuestras propias hipótesis?

El razonamiento de Tallis resulta devastador, pero fue descartado como filosofía, no como ciencia. (Hay una conocida frase que se suele utilizar cuando el pensamiento de un científico va más allá de los límites establecidos: «Cállate y calcula»). La neurología puede seguir sin responder a semejantes retos y excusarse diciendo que todos los interrogantes serán resueltos en el futuro. Sin duda, muchos lo

serán (y Rudy se esfuerza para ello). Sin embargo, a menos que se demuestre cómo aprendieron a pensar los átomos y las moléculas, la imagen científica de la realidad será bastante desacertada.

En nuestra opinión, hemos superado las pruebas. Hemos atravesado la zona espinosa. Lo único que queda es demostrar cómo puedes controlar los qualia de tu vida. Las señales negativas pueden transformarse en señales positivas. Y, lo más importante, puedes dar el próximo paso de tu propia evolución.

Soluciones supercerebrales. Bienestar

La felicidad es difícil de conseguir y mucho más difícil de explicar. Pero si quieres experimentar un estado de bienestar (definido como felicidad y buena salud en general), el cerebro debe enviar señales positivas, y no negativas. ¿Qué significa «positivo»? Tiene que ser algo más que el torrente de impulsos agradables que sientes cuando experimentas algo placentero. Las células necesitan mensajes positivos para sobrevivir. Así que definamos «positivo» como un estado qualia. Si la calidad de tu vida se incrementa constantemente, sus visiones, sonidos, sabores y texturas cambiarán sin cesar, pero en lugar de ser una mezcla caótica, habrá un avance de por vida en dirección al bienestar.

Eres tú quien crea y mantiene los ingredientes del bienestar. El control está «aquí dentro». Tomemos a dos personas con idénticos trabajos, ingresos, casas, posición social y educación. Entre estas cosas hay también años de experiencia. Sin embargo, cada persona procesa sus experiencias de forma diferente. A los cincuenta, el señor A se siente cansado, inquieto, un poco aburrido y algo cínico. Su entusiasmo por la vida empieza a desvanecerse. Se pregunta si algo nuevo podría animarlo un poco. El señor B, en cambio, se siente joven,

comprometido y vital. Ve nuevos desafíos en cada esquina. Si le preguntas, te dirá que los cincuenta son la mejor época de su vida.

Está claro que ambos hombres tienen un nivel de bienestar muy distinto. ¿Qué es lo que marca la diferencia? En términos cerebrales, todas las experiencias deben procesarse mediante reacciones químicas, del mismo modo que se metaboliza la energía bruta que contienen los alimentos. Los procesos químicos son similares en todas las células sanas. Si pudieras medir el metabolismo observando cada molécula de agua, glucosa, sal, etc. que atraviesa la membrana celular, verías que las cantidades son tan similares que se diría que dos personas cualesquiera están procesando la experiencia del mismo modo. Pero no lo hacen. El metabolismo de las experiencias (que es lo que realiza tu cerebro) depende de la calidad de la vida, no de la cantidad. Esa es la razón por la que hemos insistido tanto en los qualia.

El bienestar es un estado en el que cada experiencia metabolizada en el cerebro tiene las siguientes cualidades generales:

- Tienes la sensación interior de que todo va bien.
- Aceptas que estás bien.
- Las nuevas experiencias resultan frescas.
- Disfrutas del sabor de tus experiencias.
- Enfatizas cada día las posibilidades positivas y restas importancia a las implicaciones negativas.

Estas son las cualidades que tu cerebro registra, pero no las crea, por la simple razón de que nuestro cerebro no tiene experiencias. Solo tú puedes tenerlas, y por tanto eres tú quien

añade las cualidades a la vida, tanto si son positivas como si son negativas.

Cuando escuchan a hurtadillas tus estados de ánimo, tus creencias, esperanzas y expectativas, las células cerebrales son capaces de detectar la calidad de la vida. La neurología no puede medir este proceso constante, ya que está concentrada en valorar los datos de la actividad química y eléctrica. Por más insignificantes que sean los cambios, a la larga, la calidad de vida deja marcadores biológicos. En el cerebro de todo el mundo aparecen marcadores de estados subjetivos como la depresión, la soledad, la ansiedad, la agresividad y el estrés generalizado. Sin embargo, irónicamente, cuando los estados de ánimo son positivos, el cerebro suele tener un aspecto bastante insulso y normal. Solo en casos excepcionales, como en el cerebro de los meditadores con mucha experiencia, pueden verse cambios inusuales. En ambas caras de la moneda, disfrutar de un bajo o un alto nivel de bienestar depende de cómo se metabolizan las experiencias día a día, momento a momento, segundo a segundo.

Metabolizar las experiencias

La conclusión es que puedes mejorar tu bienestar prestando atención a pequeñas pistas subjetivas. Cuántas veces le has oído decir a la gente: «A mí esto me huele fatal». ¿Por qué los psicólogos actuales consideran las reacciones inmediatas más fiables que las consideraciones racionales largamente meditadas? Esto no debería ser algo nuevo. Llevamos mucho tiempo conviviendo con la naturaleza humana. Sin embargo, los instintos sutiles que te capacitan para abrirte camino en la vida se censuran con mucha facilidad. Tu mente se embarca en todo tipo de respuestas secundarias que no te hacen ningún bien.

Entre estas se incluyen:

- Negación: «No quiero sentir esto».
- Represión: «Escondo mis verdaderos sentimientos y ya casi no sé cuáles son».
- Censura: «Solo registro los buenos sentimientos. Los malos hay que apartarlos».
- Culpabilidad y vergüenza: «Estos sentimientos son tan dolorosos que debo alejarlos lo antes posible».
- Victimización: «Me siento mal, pero no merezco nada mejor».

A todos nos resultan familiares estos mecanismos psicológicos. Llevados al extremo, provocan que millones de personas asistan a terapia. Por desgracia, puedes sentirte básicamente bien y aun así estar minando tu bienestar poco a poco. Una vida de mentiras piadosas, rechazo, crítica, abnegación e ilusiones vanas parece bastante inofensiva, pero al igual que la tortura china del agua, la negatividad funciona a base de pequeñas gotitas. Si ves a alguien que lleva una vida amargada o vacía, piensa que, en general, no ha sido un suceso terrible lo que lo ha llevado hasta ahí. El bienestar se reduce poquito a poco.

El bienestar depende de que muchas cosas vayan bien en tu sistema nervioso. No puedes encargarte de ellas una a una, porque se producen muchísimos procesos a cada segundo. A pesar de esta complejidad, puedes empezar a prestar atención a las pequeñas pistas. En la tradición india existen tres tipos de pequeños indicios dentro de todas las experiencias:

• *Tattva*: las cualidades o aspectos de la experiencia.
• *Rasa*: el sabor de la experiencia.
• *Bhava*: el estado de ánimo o tono emocional de la experiencia.

Veamos cómo están integradas en cada experiencia. Imagina que estás de vacaciones, sentado en la playa. Las *cualidades* de la experiencia serían la sensación de calidez del sol, el sonido de las olas y el balanceo de las palmeras: la mezcla de sensaciones que tienes cuando estás en la playa. El *sabor* de la experiencia es más sutil. Digamos que en este caso se trata de una experiencia dulce y relajante que hace que tu cuerpo se sienta en la gloria. Y por último está el *tono emocional* de la experiencia, que no viene determinado por ninguna de las características anteriores. Si están tumbado en la arena y te sientes solo o estás discutiendo con tu pareja, para ti la playa no es el mismo lugar que para alguien que está allí de luna de miel o disfrutando de un agradable día tropical.

El bienestar se genera a un nivel muy sutil. Por tanto, cuando los cinco sentidos envían los datos en bruto a tu cerebro, este los transforma en algo enriquecedor o en algo tóxico, dependiendo de la cualidad, el sabor y el tono emocional que tú añadas. No pretendemos restarle importancia al cerebro, ya que, por supuesto, es una parte vital del ciclo de retroalimentación mente-cuerpo. Existen redes neuronales que te predisponen a tener reacciones automáticas positivas o negativas, pero son secundarias. Lo más importante es la persona que interpreta cada experiencia mientras esta ocurre.

Sutil, pero importante

En lugar de pensar todo el tiempo en cómo debería ir tu vida, prueba una táctica diferente. Aprende a confiar en el poder más holístico que tienes, que son los sentimientos. Los sentimientos forman el fundamento más sutil de todas las cosas. Pongamos un ejemplo de *rasa,* el sabor de la vida. Según el ayurveda, el conocimiento médico tradicional y de la salud en general, existen seis sabores: dulce, ácido, amargo y salado (los cuatro usuales), junto con el acre (por ejemplo, el sabor picante de los chilis, la cebolla o el ajo) y el astringente (el sabor del té, de las manzanas verdes y de la piel de las uvas).

El ayurveda lleva el concepto de *rasa* más allá de lo que saborea la lengua. Existe algo más sutil y más penetrante en el sabor de la vida. Puedes verlo en las palabras que utilizamos en nuestro idioma.

Decimos que un pomelo amarga, pero también hablamos de un divorcio amargo, un recuerdo amargo o una amarga disputa.

Decimos que el limón es ácido, pero también hay humor ácido o música con una nota ácida.

Cada uno de los seis *rasas* parece tener una raíz en la experiencia: son como una familia de sabores que invade tu vida. En el ayurveda, si la dulzura se desequilibra, el resultado puede ser la obesidad y el aumento de grasa, pero también existe un vínculo mental con la apatía y la ansiedad. Este es un tema demasiado amplio para exponerlo aquí (y también demasiado ajeno a la medicina occidental para explicarlo con facilidad). Sin embargo, cualquiera puede pensar en el sabor de su vida y conocer la diferencia, por ejemplo, entre una existencia dulce y una amarga.

Desde el punto de vista de las *tattva* o cualidades, una conexión personal va más allá de los cinco sentidos. El rojo, por ejemplo, puede medirse según su longitud de onda dentro del espectro de luz visible, pero también es caliente, furioso, apasionado, sangriento y una advertencia. El verde es algo más

que una longitud de onda dentro del espectro. El verde es fresco, relajante, tranquilo, y recuerda a la primavera. Lo fundamental es darse cuenta de que estas cualidades humanas son más básicas para la existencia que las cualidades mesurables que la ciencia reduce a simples datos. Si desfalleces al ver el rojo o te sientes alegre al contemplar el primer verdor de primavera, no estás respondiendo a las distintas longitudes de onda de la luz, sino a una mezcla de cualidades, sabores y emociones que se combinan para crear una experiencia.

Ahora bien, ¿cuál sería el mejor enfoque de esta enorme complejidad, que es demasiado intrincada para manejarla por partes? Puedes abrirte camino hacia el bienestar si aumentas los ingredientes potenciadores de la vida, que en sánscrito se llaman *sattva,* generalmente traducido como «pureza». Una vida sáttvica tiene un efecto holístico, ya que empiezas a refinar tus sensaciones en todos los campos.

CÓMO FAVORECER LA PUREZA

- Añade dulzura a tu vida y reduce todo aquello que resulte ácido y amargo.
- Disminuye el estrés que te separa de otras personas: favorece el respeto, la dignidad, la tolerancia y las interacciones agradables.
- Actúa con amor siempre que puedas. Sé compasivo. (Pero no te fuerces a ser positivo. No eres un robot sonriente).
- Descubre la sensación de reverencia por la naturaleza. Sal fuera y aprecia su belleza.
- Permanece en calma. No te sumes a la agitación que

te rodea.

- No te entrometas en las sensaciones sutiles de otras personas. Ten en cuenta que cada situación crea un sentimiento y un estado de ánimo que debes respetar.
- Practica la no violencia. No mates ni dañes otras formas de vida.
- Sé servicial. Deja que el mundo se acerque a ti tanto como tu familia.
- Di la verdad sin dureza.
- Haz lo que sabes que es correcto.
- Busca la presencia de lo divino.

Este es el perfil de una vida sencilla y bien regulada que evita la agitación y el caos. Como marco de trabajo, permite muchas interpretaciones. Puedes decidir qué es lo que da dulzura a tu vida, por ejemplo. En la tradición india, la dieta es fundamental, y el *rasa* (sabor) dulce es el preferido. Se supone que la dieta sáttvica da ligereza al cuerpo y a la mente. Es prácticamente vegetariana, compuesta sobre todo por frutas, leche, cereales, frutos secos y otras comidas dulces.

La vida no puede ser dulce siempre. El propósito inicial de los sabios védicos no era decir que unos *rasas* eran buenos y otros malos. (Todos los *rasas,* incluidos los amargos y los astringentes, tienen su papel en la metabolización de la experiencia). La intención de los sabios era enviar mensajes positivos al cerebro y recibir a cambio señales del mismo tipo. Puesto que el cerebro es la creación de la conciencia, el *sattva* empieza en tu conciencia. Si practicas la pureza porque así lo quieres y porque te hace sentir bien, tu cerebro será capaz de autorregularse mucho mejor. La mejor autorregulación es la automática, pero primero necesitas conseguirla. Con el paso del

tiempo, podrás dejar cada vez más cosas al cargo de tu sistema nervioso autónomo y confiar en que él se encargará del bienestar de tus células, tejidos y órganos. El resultado será una vida más feliz, más sana y más rica espiritualmente.

Epílogo de Rudolph. Mirando el alzheimer con esperanza y luz

Resulta fascinante conectar mente y cerebro, pero cuando la conexión se rompe, llega el terror. He pasado mi vida profesional investigando el lado oscuro del cerebro. En el Alzheimer's Genome Project (Proyecto Genoma del Alzheimer), mi laboratorio continúa encontrando los genes, hasta ahora más de un centenar, involucrados en la forma de demencia más común y devastadora. Escribir este libro me ha dado la oportunidad de dar un paso atrás y observar el cerebro desde una perspectiva más amplia. Cuanto más sabes sobre la mente, más patrones y posibilidades aparecen en la investigación sobre el cerebro.

Los investigadores del cáncer sienten una enorme urgencia para encontrar una cura, muy similar a la tremenda presión que se cierne sobre la investigación del alzheimer. La esperanza de vida aumenta, y por tanto también lo hará el número de casos. Ya hay más de cinco millones de estadounidenses y treinta y ocho millones de personas en todo el mundo que sufren esta enfermedad. Para el año 2040, se prevé que Estados Unidos tendrá unos catorce millones de pacientes, y habrá unos cien millones de casos en todo el planeta si las terapias preventivas no se desarrollan.

En el presente, los estudios genéticos son nuestra mejor oportunidad para conseguir erradicar la enfermedad de alzheimer. Si conseguimos descubrir todos los genes que aumentan el riesgo de alzheimer, algún día seremos capaces de predecir con fiabilidad el riesgo que tiene una persona de desarrollar la enfermedad a una edad temprana. Para aquellos con mayor riesgo, es probable que sea necesario probar con la

detección presintomática, que comienza entre los treinta y los cuarenta años. Los cambios cerebrales tienen lugar décadas antes de que aparezcan las primeras señales de falta de memoria. En su cruel progresión, el alzheimer destruye las áreas del cerebro encargadas de la memoria y del aprendizaje. Nuestra esperanza más inmediata es fortalecer a los individuos de alto riesgo con terapias que puedan detener la progresión de su enfermedad antes de que se instaure la demencia.

Una vez que tengamos fármacos que puedan conseguir esto, esperamos prevenir el alzheimer antes de que empiecen a manifestarse los síntomas clínicos de declive cognitivo. Esta estrategia «farmacogenética» está basada en la secuencia «predicción temprana/detección temprana/prevención temprana». Si conseguimos unir las tres cosas, con suerte podremos detener el alzheimer antes de que empiece. Es una estrategia muy amplia que se remonta a la prevención de la viruela con una vacuna infantil, pero que se extiende hasta la prevención del cáncer de pulmón dejando de fumar. Una estrategia similar se puede aplicar a otras enfermedades comunes relacionadas con la edad, como las afecciones cardíacas, el cáncer, los accidentes cardiovasculares y la diabetes.

¿Influye el estilo de vida en el alzheimer? Es una pregunta que no podemos responder con certeza todavía, pero quiero prepararme para esa posibilidad. El próximo horizonte es la mente. Cualquier cambio en el estilo de vida comienza en la mente. Primero tienes que querer cambiar, y luego debes conseguir que tu cerebro cree una nueva red neuronal que sostenga tu decisión. Ya sabemos que eso de «lo que no se usa, se atrofia» también se aplica al cerebro en general, y muy especialmente a todo lo que tiene que ver con mantener la memoria intacta a lo largo de la vida. Con la ayuda de Deepak, he penetrado mucho más profundamente en la conexión mente-

cuerpo. Cuando ideamos nuestro «estilo de vida ideal para el cerebro», no sugeríamos que fuera específico para el alzheimer. Tampoco estamos diciendo que el alzheimer aparezca porque el paciente no llevó un estilo de vida adecuado. La genética y la forma de vida se combinan, la mayoría de las veces, para causar una enfermedad. Y algunos factores genéticos son demasiado difíciles de superar con una vida sana.

Casi todos nosotros heredamos variaciones genéticas que o bien incrementan o bien reducen el riesgo de alzheimer. Estas variantes genéticas se combinan con los factores ambientales para determinar el riesgo de padecer la enfermedad. Los factores de riesgo principales engloban una amplia gama de posibilidades, entre las que se incluyen la depresión, los accidentes cardiovasculares, las lesiones traumáticas cerebrales, la obesidad, el colesterol alto, la diabetes e incluso la soledad.

Los genes que influyen en el riesgo de alzheimer se engloban en dos categorías: determinista y susceptible. Una pequeña porción de la incidencia de la enfermedad (menos de un 5 por ciento) aparece antes de los sesenta años, debido sobre todo a mutaciones en uno de los tres genes que hemos descubierto mis colegas y yo. Estas mutaciones heredadas garantizan virtualmente la aparición de la enfermedad a los cuarenta o cincuenta años. Por suerte, estas mutaciones genéticas son bastante raras. En la amplia mayoría de los casos, se han identificado genes con variantes que aumentan la susceptibilidad. Dichas variantes no causan la enfermedad con certeza, pero cuando se heredan, confieren un aumento o reducción del riesgo de padecer la enfermedad a medida que la persona envejece.

Lo bueno es que en la mayoría de los casos de alzheimer, el estilo de vida puede triunfar sobre la predisposición genética a la enfermedad. Hay una imagen genética similar en la mayoría

de los síndromes más comunes relacionados con la edad, como las afecciones cardíacas, los accidentes cardiovasculares o la diabetes. ¿Es posible que ciertos comportamientos generen un patrón de actividad cerebral que pueda ser tratado de manera temprana? Algunos investigadores del autismo se hacen esta misma pregunta sobre los niños que todavía no muestran síntomas del trastorno pero que levantan la cabeza de cierta forma que se considera precursora del autismo. Uno de los mayores avances en la investigación cerebral ha pasado inadvertido para el público general. Es el cambio de la sinapsis a la red neuronal. Durante décadas, la neurología centró sus principales esfuerzos en averiguar cómo funcionaba en realidad la sinapsis individual, el enlace de conexión entre dos neuronas. El trabajo de investigación fue extenuante y meticuloso. Imagina lo que es intentar detener un rayo mientras ilumina el cielo, solo que a una escala millones de veces más pequeña. Los avances revolucionarios, que llegaron poco a poco, precisaron tejido cerebral congelado del que se extrajeron moléculas mensajeras que ahora se conocen como neurotransmisores. Los estudios sobre dos de ellos, la serotonina y la dopamina, generaron enormes progresos en el tratamiento de distintas enfermedades, como la depresión o el Parkinson.

Sin embargo, el estudio de las sinapsis no nos llevó muy lejos. Hay muchos tipos distintos de depresión, por ejemplo, y cada uno tiene su propia firma química. Los antidepresivos de amplio espectro no son efectivos en algunos tipos concretos, ya que es muy probable que un paciente A no tenga los mismos síntomas que un paciente B, aunque ambos padezcan una mezcla de tristeza, vulnerabilidad, fatiga, irregularidades del sueño, pérdida de apetito, etc. La depresión forma redes neuronales únicas en cada persona.

Esa es la razón por la que apareció un nuevo sistema de

enfoque, que busca patrones de redes neuronales que se extienden mucho más allá de la sinapsis. En tu casa, examinar un fusible del cuadro no es tan distinto de examinar todo el cableado general. Pero no ocurre lo mismo en tu cerebro. Las redes neuronales son entidades vivas, dinámicas, y están interrelacionadas de tal modo que un cambio en una pieza del cableado reverberará en todo el sistema nervioso.

Por más abstracto que parezca, el hecho de centrarnos en las redes nos ha abierto un inmenso número de puertas. Consideramos el cerebro como un proceso fluido, no como una cosa. Puesto que pensar y sentir también son procesos fluidos, es como observar dos universos especulares. (La mente inconsciente puede considerarse equivalente a la materia y la energía «oscuras» que misteriosamente controlan los sucesos del cosmos invisible). Dentro de esta amplia perspectiva, tus neuronas se sincronizan con todo lo que te ocurre, e incluso tus genes participan. Lejos de sentarse en silencio en el núcleo de cada célula, tus genes se activan y se desactivan, cambiando la información química en función de los sucesos que tienen lugar en tu vida. El comportamiento moldea la biología. Con ese lema, las investigaciones han demostrado que los cambios positivos en el estilo de vida, como una dieta sana, el ejercicio, el control del estrés y la meditación, afectan a unos cuatrocientos o quinientos genes… quizá más.

¿Qué puedes hacer para prevenir o evitar la aparición del alzheimer? Sigue el estilo de vida que funciona en muchos otros trastornos. Para empezar, haz ejercicio. Un colega y amigo, Sam Sisodia, ha demostrado que en modelos animales (ratones con las mutaciones genéticas humanas del alzheimer), el hecho de proporcionarles ruedas para ejercitarse de noche reducía dramáticamente las patologías cerebrales. El ejercicio promueve la actividad génica que disminuye los niveles de beta amiloide en el cerebro. Los estudios epidemiológicos han confirmado que

el ejercicio moderado (una hora al día tres veces por semana) puede disminuir el riesgo de alzheimer. Un experimento clínico concluyó que sesenta minutos de ejercicio intenso dos días a la semana bastaban para disminuir la progresión de la enfermedad una vez que esta aparecía.

La segunda clave es la dieta. La norma general es que los alimentos buenos para tu corazón también lo son para el cerebro. Una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen, así como una cantidad moderada de vino tinto e incluso de chocolate negro se han asociado con un menor riesgo de alzheimer. Un método de prevención más sencillo incluso es comer menos. En modelos animales, la restricción calórica incrementa la longevidad y reduce las patologías cerebrales. (Hace poco se ha propuesto el aceite de coco virgen para tratar y prevenir la enfermedad. Sin embargo, se necesitan más datos para comprobarlo).

Estás realizando el tercer método de prevención mientras lees este libro. Se trata de la estimulación intelectual, que incentiva la formación de nuevas sinapsis en el cerebro. Cada nueva sinapsis fortalece aquellas que ya tienes. Al igual que ocurre con el dinero en el banco, crear más sinapsis significa que no será tan fácil quedarse a cero antes de que llegue el alzheimer. Si bien esta enfermedad afecta a personas de todo el espectro educativo, desde el instituto hasta los doctorados, algunos estudios sugieren que niveles superiores de educación pueden generar cierta protección. Quizá más importante que la estimulación intelectual sea el compromiso social. Ser socialmente interactivo ha sido relacionado con un riesgo menor, mientras que la soledad se ha documentado como un factor de riesgo para padecer la enfermedad.

Sería increíble que se consiguiera con el alzheimer el mismo tipo de cambio conseguido con el cáncer. Hace una década, el tratamiento del cáncer se concentraba casi exclusivamente en

la detección temprana seguida de la administración de fármacos y la cirugía. En 2012, el Centro de Control de Enfermedades estimó que dos tercios de los cánceres son prevenibles mediante un estilo de vida proactivo que evite la obesidad y el tabaco. Otros centros del cáncer incrementan esa estimación hasta el 90 y 95 por ciento.

Las señales de progreso en todos los frentes (químico, genético, conductual y en el estilo de vida) son alentadoras. No obstante, no ha sido solo eso lo que me llevó a escribir sobre el supercerebro. En mi campo se puede prosperar siendo un técnico extraordinario, excavando tu nicho científico con detallados análisis de aspectos muy concretos de la enfermedad. Puedes llegar muy lejos en la ciencia dejando de especular y acatando el lema de «Cállate y calcula». La ciencia formal está orgullosa de su posición en la sociedad, pero he visto con mis propios ojos que este orgullo puede convertirse en arrogancia cuando se consideran las contribuciones de la metafísica y la filosofía al desarrollo de las teorías científicas. Este enorme desprecio por todo aquello que no puede ser medido y reducido a datos me parece increíblemente corto de miras. ¿Cómo puede parecer lógico descartar la mente, por invisible y escurridiza que pueda ser, cuando toda la ciencia es un proyecto mental? Los más grandes descubrimientos científicos del futuro comenzaron a menudo como sueños imposibles del pasado.

El supercerebro representa el esfuerzo de dos investigadores serios, ambos procedentes del campo de la medicina, por llegar a descubrir lo máximo posible de la conexión entre mente y cuerpo. Es un paso osado para un investigador «formal» del cerebro ponerse en la posición de «la conciencia primero», pero la evolución de mi pensamiento me ha llevado poco a poco hasta ese punto… como les ha ocurrido a personajes eminentes como Wilder Penfield y *sir* John Eccles antes que a mí. Desde

mi punto de vista, los neurólogos no pueden permitirse ignorar la interfaz de manera consciente, porque al argumentar que «el cerebro tiene que ser lo primero», podrían ser culpables de intentar proteger su terreno en lugar de actuar como verdaderos científicos y buscar la verdad, sea cual sea el camino que tome esta.

La verdad sobre la conciencia tiene que incluir algo más que electrones que chocan contra otros electrones dentro del cerebro. Me metí en la investigación del alzheimer para solucionar un difícil rompecabezas fisiológico, pero una motivación igual de importante fue la compasión que sentía, sobre todo después de ver cómo mi propia abuela sucumbía a esta terrible enfermedad. Cuando el alzheimer ataca, los que lo sufren y sus seres queridos se sienten completamente traicionados. Incluso las etapas tempranas resultan aterradoras. Los síntomas más tempranos son los «deterioros cognitivos leves», que dicho así parece bastante inofensivo. Sin embargo, una vez que aparecen, su efecto sobre las personas difícilmente puede considerarse leve, porque los pacientes empiezan a tener problemas para recordar las actividades diarias y ya no son capaces de hacer varias cosas a la vez. Cuando comienzan a tener dificultad para encontrar las palabras adecuadas, también les resulta cada vez más difícil hablar y escribir.

No obstante, peor que eso es la sensación de condenación que experimentan. Una vez que el proceso se inicia, no hay vuelta atrás. Los viejos recuerdos se desvanecen, y no pueden formar ninguno nuevo. Al final, el paciente ya no recuerda que padece la enfermedad, y para entonces el trabajo de cuidador a tiempo completo ha recaído, casi siempre, en la familia más cercana. Se estima que en estos momentos hay unos quince millones de cuidadores que no reciben sueldo. Este terrible robo de mentes va sembrando el sufrimiento a su alrededor.

Cualquiera que haya presenciado esta epidemia con sus propios ojos siente compasión, pero podemos esforzarnos para convertir la lástima y el sentimiento de condenación en una perspectiva diferente. ¿Por qué no considerar el alzheimer como un acicate para utilizar nuestros cerebros de la mejor manera posible en las décadas que nos quedan antes de llegar a la vejez? El alzheimer mata la posibilidad de que la vejez sea una etapa satisfactoria de nuestra vida. Antes de conseguir la victoria final con la cura de la enfermedad, cada uno de nosotros podemos conseguir otra victoria utilizando todo el potencial de nuestros cerebros, incluso desde la infancia. Esa es la visión del supercerebro, la parte de este libro que más significa para mí.

Como especie, deberíamos tomarnos un rato cada día para dar gracias por ese asombroso órgano que funciona en el interior de nuestra cabeza. Tu cerebro no solo te transmite el mundo, sino que crea ese mundo para ti. Si logras dominar tu cerebro, podrás dominar la realidad. Una vez que la mente libera su profundo poder, el resultado es una conciencia mayor, un cuerpo más sano, una disposición más feliz y un desarrollo personal ilimitado. Cada día se hacen nuevos y asombrosos descubrimientos sobre la capacidad del cerebro para regenerarse y remodelar su red de circuitos. Esa remodelación es física, pero se produce en respuesta a las intenciones mentales. No debemos olvidar nunca que el auténtico asiento de la existencia humana es la mente, ante la que el cerebro se inclina como el más devoto e íntimo de los sirvientes.

Epílogo de Deepak. Más allá de los límites

Es probable que el impacto total del supercerebro no se aprecie hasta dentro de varias décadas. Empezamos pidiéndote que establecieras una nueva relación con el cerebro, que dominaras su maravillosa complejidad. El mejor usuario del cerebro es también un líder inspirador. Esperamos que ahora estés más cerca de conseguir ese papel. Si es así, formas parte de la pauta futura. Darás el siguiente paso en la evolución del cerebro humano.

La neurología aún se encuentra en su época dorada, obsesionada con emparejar áreas de actividad cerebral con comportamientos específicos. Ese ha sido un proyecto productivo, pero se está topando con contradicciones, algo lógico cuando se intenta reducir la mente a un mecanismo físico. Los seres humanos no son marionetas dirigidas por el cerebro, pero los neurocientíficos no pueden cambiar de opinión a ese respecto. Las últimas investigaciones sobre drogadicción, por ejemplo, se han centrado específicamente en los daños producidos en los receptores opiáceos por sustancias como la cocaína, la heroína y las metanfetaminas. Estos daños se consideran permanentes, y son lo que lleva a la necesidad de aumentar las dosis. En cierto momento, todo drogadicto deja de notar el efecto de la droga y mantiene su hábito autodestructivo con el simple objetivo de sentirse normal.

Esta imagen ofrece una buena prueba de que la adicción es un cruel ejemplo de un fármaco utilizando a un adicto, en lugar de al contrario. Algunos expertos citan esa investigación y afirman que las adicciones son casi imposibles de curar, ya que los tóxicos químicos ejercen un control férreo. Sin embargo, hay gente que supera las adicciones. Se enfrentan a su cerebro

devastado y consiguen imponer su voluntad.

«Puedo librarme de esto» es un grito de guerra que falla a menudo, pero en ocasiones también tiene éxito. Es un grito de la mente, no del cerebro, y expresa que hay elección y libre albedrío. Puesto que la elección y el libre albedrío son algo bastante impopular entre los científicos, hemos trabajado duro en este libro para devolverles su importancia.

Nuestro segundo objetivo ha sido hacer creíble la posibilidad de conseguir una conciencia superior. Me alegró tener la oportunidad de trabajar con un brillante investigador porque es evidente que la gente moderna no está dispuesta a aceptar la iluminación sin hechos que la respalden. Los hechos están ahí, y son muchos. El cerebro seguirá a la mente allá donde esta vaya, incluso al dominio de Dios. De todos los mensajes enviados por el cerebro, los más sutiles, que son casi inaudibles, dejan entrever la divinidad. Hay millones de personas que no prestan atención a estos mensajes, ya que el silencio queda enterrado bajo el ajetreo y el bullicio de la vida diaria. De todas formas, la propia idiosincrasia de la ciencia también hace difícil creer que Dios (un ser invisible que no deja rastro en el mundo físico) pueda ser real.

Damos por sentadas un montón de cosas que no parecerían reales si las midiéramos según las evidencias físicas visibles, empezando por la música y las matemáticas y terminando con el amor y la compasión. Después de escribir este libro, me di cuenta de que Dios no es un lujo o un suplemento en nuestra existencia diaria. Más que una religión organizada, que muchos están abandonando, la gente necesita conciencia para encontrar una fuente.

De lo contrario, nos encontraremos en la posición de Lois Lane en aquel entretenido momento de la primera película de *Superman*, estrenada en 1978. Lois es arrojada desde lo alto de un rascacielos y cae en picado hacia el suelo. Clark Kent, al

verla caer, corre hacia una cabina telefónica para ponerse el disfraz de Superman por primera vez. Remonta el vuelo y recoge a Lois antes de decir: «No se preocupe, señorita. Yo la sujeto». Lois abre los ojos de par en par, aterrada, y grita: «¿Y quién lo sujeta a usted?».

La misma pregunta se aplica a la conciencia. Se necesita algo o alguien que la sostenga, y ese alguien es la conciencia infinita que tradicionalmente llamamos Dios. Si no hubiera Dios, tendríamos que inventarlo. ¿Por qué? Piensa en el argumento que hemos llamado «el cerebro es lo primero». Si la conciencia surge de las interacciones químicas del cerebro, tal y como afirma este argumento, entonces no hay necesidad de Dios.

Los átomos y las moléculas pueden encargarse de los asuntos de la mente sin ayuda.

Pero hemos dicho que es imposible que el cerebro cree la conciencia. Nadie se ha acercado a demostrar la transformación mágica que permite que la sal, la glucosa, el potasio y el agua aprendan a pensar. La sociedad moderna encuentra primitivo que nuestros remotos ancestros adoraran a los espíritus que vivían en los árboles, en las montañas, en los ídolos y en los tótems, una práctica conocida como animismo. Nuestros ancestros les otorgaban una mente a los objetos físicos. Sin embargo, ¿no es culpable la neurología de animismo cuando afirma que las sustancias químicas del cerebro piensan? Lo contrario es mucho más plausible. La conciencia, el agente invisible de la mente, creó el cerebro y lo ha utilizado desde que los primeros organismos vivos empezaron a percibir el mundo. A medida que la conciencia evolucionaba, modificó el cerebro según sus propósitos, porque el cerebro es la única representación física de la mente.

Volver las tornas de la neurología de esta manera resulta impactante al principio. Pero le da a Dios una nueva esperanza de vida (y con esto no quiero decir que alguna vez haya estado

muerto). Durante un instante, líbrate de cualquier imagen mental que tengas de Dios e imagina una mente con las mismas cualidades que las tuyas. Puede pensar y crear. Disfruta de las nuevas posibilidades. Puede amar, y lo que más ama es estar viva. Esta es la mente de Dios. Lo que convierte a esa mente en algo tan controvertido es que no se ha localizado. Se extiende más allá de todos los límites. Opera en todas las dimensiones, sin tener en cuenta el pasado, el presente o el futuro. Todas las tradiciones espirituales han concebido un Dios así. Sin embargo, esta concepción se ha deteriorado con el paso del tiempo. Ahora decimos que Dios es una cuestión de fe en lugar de un hecho de la naturaleza.

El cerebro convierte de nuevo a Dios en una realidad. Una vez que el argumento «el cerebro es lo primero» falla, lo único que queda es la mente que se mantiene a sí misma, la mente que siempre ha existido y que impregna el cosmos. Si esto te parece difícil de asimilar, piensa en los marineros medievales que aprendieron a utilizar piedras imantadas, que no eran más que trozos de magnetita. Colgada de un cordel, una piedra imantada señalaba el norte y funcionaba como una brújula primitiva. Si le hubieras dicho a un marinero medieval que el magnetismo existe en todas partes, y no solo en una piedra, ¿crees que te habría creído?

Hoy día damos por hecho que cada uno de nosotros tenemos una mente, y nos aferramos a ese preciado trozo de conciencia de la misma forma que los marineros lo hacían con la magnetita. Pero lo cierto es que somos parte de una única mente, una mente que no ha perdido su cualidad infinita al existir en las pequeñas porciones de los seres humanos.

Estamos tan apegados a nuestros propios pensamientos y deseos que decimos cosas como «mi mentalidad». Sin embargo, la conciencia podría ser como un campo electromagnético extendido a lo largo y ancho del universo. Las

señales eléctricas se transmiten por todo el cerebro, y sin embargo nunca decimos «mi electricidad», y no las incluimos dentro de «mi mentalidad». El físico cuántico Erwin Schrödinger, pionero en su campo, hizo sencillos comentarios al respecto en varias ocasiones. He aquí tres de ellos:

«Dividir o multiplicar la conciencia es algo que carece de significado».

«En realidad, solo hay una única mente».

«Conciencia es una palabra singular que no tiene plural».

Aunque suene algo metafísico, esto nos recuerda que solo hay un espacio y un tiempo en el cosmos, a pesar de que nosotros los dividimos en pequeñas rodajas según nuestra conveniencia.

Un día la ciencia llegará a todos estos asuntos. El encuentro es ineludible, porque ya ha ocurrido. La roca ha caído en el estanque, y nadie sabe hasta dónde llegarán a extenderse las ondas. Max Planck, a quien se le acredita el inicio de la revolución cuántica hace más de un siglo, dijo algo maravilloso y enigmático: «El universo sabía que nos acercábamos». El campo mental es al menos tan antiguo como el universo, y por tanto el cerebro humano es producto de la evolución. ¿Hacia dónde evolucionará ahora? Nadie lo sabe, pero yo apuesto por un salto gigantesco que nos permita aceptar dos palabras del antiguo sánscrito: *Aham Brahmasmi*, «Soy el universo». Quizá parezca un salto atrás en el tiempo, pero los visionarios védicos ya hablaban de un nivel de conciencia superior. El paso del tiempo no ha hecho que «¿quién soy?» se convierta en una pregunta anticuada. Sería asombroso que las personas normales y corrientes de hoy día se reencontraran con la antigua sabiduría, pero ¿por qué no?

El cerebro de Buda, el de Jesús y el de los *rishis* (o sabios iluminados de la India) alcanzaron un nivel que nos ha inspirado durante siglos, pero como creación biológica, estos cerebros no

eran diferentes del de cualquier adulto sano de la actualidad. El cerebro de Buda siguió a su mente hasta donde esta quiso llevarlo, razón por la que todos los grandes maestros espirituales afirman que cualquiera podría realizar el viaje que hicieron ellos. Solo es cuestión de poner el pie en el camino y prestar atención a las pequeñas señales que capta tu cerebro. Puesto que este está sintonizado con el nivel cuántico, puede recibir cualquier cosa que la creación tenga para ofrecer. En ese sentido, los grandes santos, sabios y visionarios no estaban más favorecidos por Dios que tú o que yo; pero sí fueron más valientes a la hora de seguir las pistas que los llevaron hasta la fuente de su conciencia.

Si los sabios iluminados hubiesen hablado el lenguaje científico, habrían dicho: «El universo es un todo indivisible en continuo movimiento». Esa frase, sin embargo, es del brillante físico británico David Bohm. Es el equivalente de «No se puede entrar dos veces en el río por el mismo lugar». De esta manera, los enigmas místicos reaparecen como hipótesis científicas.

Soy optimista, así que espero ver cómo la demostración de la conciencia alcanza una plena aceptación física en la próxima década. Las fronteras que nos mantienen pegados a la tierra son creaciones nuestras. Y entre ellas se incluye la frontera que divide el mundo entre «aquí dentro» y «ahí fuera». Otra barrera es la que aísla la mente humana como un producto único en el universo, que por lo demás está desprovisto de inteligencia… o eso aseguran las teorías cosmológicas vigentes. No obstante, existe un buen número de cosmólogos que han encontrado el valor suficiente para mirar en una dirección diferente, hacia un universo lleno de inteligencia, creatividad y autoconciencia. Ese universo sabría sin duda que nos estamos acercando.

En este libro hemos hablado de muchos conceptos difíciles. Hay uno, sin embargo, del que dependen todos los demás: la

creación de la realidad es cosa de cada uno. No existe una visión real del mundo, un ancla que podamos dejar caer de una vez por todas. La realidad evoluciona (gracias al cielo), y la mejor pista de ello está en tu cerebro. Dentro de él se almacena una realidad tras otra. La realidad del cerebro reptiliano sigue ahí, pero gracias a la evolución ha sido incorporada dentro de realidades superiores, cada una emparejada con una nueva estructura física.

El cerebro imita la realidad que crea cada persona en un instante dado. Tu mente es el jinete; tu cerebro, el caballo. Cualquiera que haya montado a caballo sabe que pueden resistirse, luchar contra las bridas, asustarse, pararse a pastar junto al camino o huir de pronto hacia casa. El jinete aguanta, pero la mayoría del tiempo es él quien está al mando. Todos hemos aguantado a nuestros cerebros durante los episodios en los que las reacciones integradas, los impulsos, los instintos y los hábitos toman el control. Ningún caballo se ha resistido jamás de una manera tan salvaje como el cerebro cuando se altera. Es innegable que existen bases físicas para la drogadicción, la esquizofrenia y muchos otros trastornos.

No obstante, la mayoría del tiempo es la mente quien va sentada en la silla de montar. El control consciente es nuestro, y siempre lo ha sido. Podemos conseguir que nuestro cerebro logre cualquier cosa. No hay límites. Sería irónico que alguien rechazara el supercerebro por considerarlo algo inalcanzable, porque si pudieras ver el potencial sin explotar que posees, te darías cuenta de que ya tienes un supercerebro.